

内容更全面 观点更精辟 应用更广泛 方法更实用

一部教你应对推听,内容丰富全面,方法系统实现的大型图书。本书总结了数十条应对挫折 的法则,编辑了人们在面对推到和人生总机时如何调整心境,从后超越挫折,向成功迅速。



# 超越挫折心理学

王志敏 编著



改变心态、激发潜能、摆脱困境 让我们将生命中的挫折转化为成功的动力

推折和困境是每个人在生命中必会遇到的课题、是磨炼意志、增加能力的好机会。每一次 推折都是一份成长的礼物。遇到令人失望的事情、叹气不如争气、抱怨不如改变。

### 全面认识自我 培养积极心态 每个人都可以成功超越挫折 从而改变人生

生命中的每一次挫折,都蕴藏着与之等价的利益和机会。只要能坚强而对,它便是成 长的一笔财富。

其实。人人都有超越挫折的耐能。或功与否的关键只在干面对挫折的不同态度。有的 人一遇到挫折破容易产生"天塌了"的感觉。而有的人却会因为遇到魅战而兴奋。在面对 挫折时,这两种人的心理机制也截然相反。值一种人是应付机制。他会用种种消极的心理 防抑机制逃避挫折。而后一种人则采取应战机制。按的人是使一个遭受挫折就立即崩溃的 人。获益更多。如果一个人超越挫折的能力提低。那么他的事业就会被抵制。相反。如果能 够超越挫折。那么他被全拥有更多的机会、事实也会如鱼排水、平旁青云。

人生中,让你被愈的不是一座山,而是鞋中的一粒沙,拥有积极心态,我们就能轻松 地到达自己的高峰,此刻的你,也许正遭受人生的不幸,升学的失败,失恋的痛苦、病残 的袭击等,也许正径反看情感上的打击,自尊心受损,自信心丧失,失健游闪……但是, 逆境并非绝境,监非尽是坦途在前,但也绝不可因一点小琛碍而放弃走路。栗知道,障碍 过后,对于经历状间的脚束说,路会一点在变得平坦起来,本书总结出数十条应对推折的 法据,错物读者获得人生的智慧和战胜困难的动力。



责任编辑 文 异

封面设计 李艾红



### 图书在版编目 (CIP) 数据

超越挫折心理学大全集 / 王志敏编著。一北京:中国华侨出版社,2012.1 ISBN 978-7-5113-1976-0

I. ①超… II. ①王… II. ①挫折(心理学)—通俗读物 IV. ① B848.4-49 中国版本图书馆 CIP 軟板裤字(2011) 第 281260 号

### 超越挫折心理学大全集

编 著:王志敏

出版人:方鸣

责任编辑: 文 丹

封面设计: 李艾红

文字编辑: 于海蜕

美术编辑: 张军莲

经 销:新华书店

开 本, 1020mm x 1200mm 1/10 印张, 44 字数, 704 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1976-0

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028 法律顧问。陈摩锋邮惠条所

发行部: (010) 58815875 传直: (010) 58815857

M th: www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 前言

1997年,美国职业培训大师保罗·斯托茨在《挫折商:变挫折为机会》一 书中首次提出了挫折商的概念。简而言之,挫折离就是一个人化解并超越挫折 的能力。没有人能给生活贴上水入顺利的标签,但是不同的人面对挫折的态度 如各不相同。正如巴尔扎克所说: "挫折和不幸,是天才的晋身之阶,信徒的 冷礼之水、能人的无价之宝。避者的无际深雕。"

任何人的成功都需要付出代价,有的人一遇到挫折就容易产生 "天塌了"的感觉、而有的人却会因为遇到挑战而兴奋。在面对挫折时,这两种人的心理机制也载然相反、前一种人是应付机制,他会用种种消极的心理防御机制逃避挫折; 而后一种人是应战机制,挫折会激发他调动自己的种种资源和能量,最终化解并超越挫折。可见,一个遭受挫折却依旧能含笑的人,要比一个遭受挫折就立即崩溃的人获益更多。如果一个人超越挫折的能力很低,那么他的事业故定规制。相反,如果能够超越挫折,那么他就会拥有更多的机会,事业也会如仇得水、平步肯云。

随着社会竞争的日益激烈,人们面临着各种压力,这些压力对我们的学习 和生活已经造成了深刻的影响。如何坦然应对挫折,能否健康、积极地面对生 活压力,已经成为每一个人亟待解决的重要问题。为什么有人总能扭转边境, 赢得美好结局,而有人陷人低待时,只会哀叹和抱怨,始终走不出黑暗的泥沼? 其实生命中的每一次挫折,都盛藏着与之等价的利益和执会。人人都有超越挫 折的潜能,成功与否的关键只在于面对挫折的不同态度。

本书包括"积极心态的力量"、"不生气的活法"、"按下'自我伤害'的暂停键"、"告别焦虑的心灵处方"、"从抑郁的泥沼中走出来"、"不安世界的生存之速"、"危机、无处不在"、"应对生活和工作中的压力"、"自我心理测试大全"等9个篇章。书中采用大量生动的事例,结合简明而实用的理论,从挫折产生的原因、挫折对人的影响人手,总结出了数十条应对挫折的法则,阐释了人们在面对挫折和人生危机时如何调整心境、介绍了超越挫折、积轻人生的方法。新助途者称得人生的智慧和战胜限难的动力。

1



此刻的你,也许正遭受人生最沉重的灾难: 升学的失败、恋爱的不幸、病 残的袭击等;也许正经历着情感上的打击:自尊心受损、自信心丧失、失望苦 闷……但是,逆境并非绝境,人员非尽是坦途在前,但也绝不可因一点小障碍 而放弃走路。要知道,障碍过后,对于经历坎坷的脚来说,路会一点点变得平 坦起来。每一次挫折都是一份成长的礼物,只要学会一些心理调节的方法,我 们低个人都不难期龄挫折,向成功历进。





### 第一篇 积极心态的力量

第一章 以积极的心态来迎接挫折	2
无论身在何处,每天都追寻积极情绪	2
乐观的心态给恶性循环刹车	3
不回避有可能给我们带来愉悦感的活动	4
在不如意中保持阳光心态	5
用足够的度量接受不可克服的挑战	
凡是打不倒我们的,必会让我们更强壮	8
快乐是成功的关键	9
坏事有时候并不是全盘皆坏	10
无论何时,都要用积极的力量引导自己	11
保持自信,谁都能爆发出惊人力量	13
任何时候都不要让自己丧失希望	14
动力能产生积极的心态	16
第二章 众多的负面信息不断给我们带来麻烦	18
不要让负面的声音为事情下定论	18
消极心态会排斥美好事物	
正是"糟透了"的定义方式影响了我们	20
消除 "不可能主义"	21
降低"我受不了了主义"的影响	-
将抵触感消弭于无形	
负面情绪会抹杀找回健康的希望	
世界接受的是我们对自己的评价	
将烦躁情绪消除在萌芽状态	
烦恼会扰乱我们内心的安宁	
彻底查杀身体内的冷漠病毒	28
浮躁会使人们失去准确定位	29
第三章 淡化挫折,调节自身的能量	
走过去前面就是一片天	
平衡心灵的秤杆	32

放松自我, 适度繁张
积极的暗示让生命屹立不倒34
用积极的心态创造光明思维 ····································
用积极的自我形象来消除心中的阴影
自我激励——战胜挫折最强大的内在动力38
控制情绪, 避免不必要的失误
找一个成功的形象激励自己
保持一颗单纯的心,才会更快乐
随时清空自己的坏情绪
用自我解嘲来満足心理的平衡 43
第四章 改变了思维,就改变了与世界互动的模式45
改变了思维,就改变了与世界互动的方式45
把负变正其实并不太难46
順其自然是应对挫折的最高推则
学会归零思考,不做回忆的奴隶
简单的生命会更美好
学会逆向思考,掌握以反求正的生存智慧50
学会从目标思考51
学会多角度思考
学会正面思考, 就会有幸福的人生53
第五章 生活充满挫折,但战胜挫折的契机也无处不在
每次挫折都孕育着成功的种子55
每次挫折都孕育着成功的养子
每次挫折都孕育者成功的种子
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都隐藏者一个机会     56       在逆境中找到目标     56       上千次的错误积淀最后的成功     57
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都隐藏者一个机会     56       在逆境中找到目标     56       上于次的情况和设施上的成功     57       边境到了极点就会问顺境转化     58
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都隐藏者一个机会     56       在遊塊中找到目标     55       上干次的错误职腔最后的成功     57       遊境到了极点就会问顾被转化     58       创价带来彻底改变人生的机遇     59
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都跑藏着一个机会     56       在逆境中找到目标     56       上干状的错误职定操后的成功     57       逆境到了极点就会向顺地转化     58       创作带来和底次变上上的挑选     59       乐观者掌握了找到转机的关键     61
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都跑藏者一个机会     56       在逆境中找到目标     56       上一大次的销级积定施定的成功     57       逆境到了极点就会向顺境特化     58       创伤带来彻底改变人生的机遇     59       乐观者掌握了找到转机的关键     61       危机也能带来机会     61
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都隐藏者一个机会     56       在逆塊中找到目标     56       上下次的情误积淀燥量的成功     57       边境到了极点就会间顺境转化     58       创伤带来彻底改变人生的机遇     59       乐观者掌握了投测转归的关键     61       危机血能带来机会     61       使有痛苦才能带来真正的教验     62
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都隐藏着一个机会     56       在遊塊中找到目标     55       上干次的情误积淀融后的成功     57       波埃到了极点就会问顾选转化     58       创伤带来彻底改变人生的机遇     59       乐观者掌握了找到转机的关键     61       危机也能带来机会     61       唯有痛苦才能带来真正的教益     52       打碎的镜子中也准着机会     63
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都跑藏者一个机会     56       在逆境中找到目标     56       上一次的情况积定是完的成功     57       逆境到了极点就会向顺境转化     58       创价带未彻底改定人生的机遇     59       环灵者军艇置了投列转机的关键     61       危机也能带来机会     61       唯有痛苦才能带来其正的教验     62       打碎的镜子中也藏着机会     63       香港是对生命的体验     64
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都隐藏着一个机会     56       在遊塊中找到目标     55       上干次的情误积淀融后的成功     57       波埃到了极点就会问顾选转化     58       创伤带来彻底改变人生的机遇     59       乐观者掌握了找到转机的关键     61       危机也能带来机会     61       唯有痛苦才能带来真正的教益     52       打碎的镜子中也准着机会     63
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都跑藏者一个机会     56       在逆境中找到目标     56       上于次的情域积淀是是的成功     57       退场到了极点就会问顺境转化     58       创步带来彻底改变人生的机遇     59       乐观者掌握了找到转机的关键     61       危机也能带来机会     61       唯有痛苦才能带来真正的教验     62       打碎的镜子中也虞着组会     63       苦难是对生命的体验     64       糖苦是有助于我们心灵成长的养分     65
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都跑藏者一个机会     56       在逆境中找到目标     56       上一次的情况积定是完的成功     57       逆境到了极点就会向顺境转化     58       创价带未彻底改定人生的机遇     59       环灵者军艇置了投列转机的关键     61       危机也能带来机会     61       唯有痛苦才能带来其正的教验     62       打碎的镜子中也藏着机会     63       香港是对生命的体验     64
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都跑藏者一个机会     56       在遊境中找到目标     56       上于状的销误取提展上的成功     57       遊境到了极点就会向顺境特化     58       创伤带来彻底改变人生的机遇     59       乐观者率置了找到特机的关键     61       危机也能带来机会     61       吃有痛苦才能带来真正的教益     22       打碎的镜子中也课着机会     63       苦毒是对生命的体验     64       痛苦是有助于我们心灵成长的养分     65       第二篇     不生气的活法       第一章     生气只会让事情变得更糟整       88
毎次挫折都孕育者成功的种子     55       毎个问题中都跑藏者一个机会     56       在逆境中找到目标     56       上下次的情误积设施量后的成功     57       边境到了极点就会问顺境转化     88       创伤带来彻底改变人生的机遇     59       乐观者掌握了找到转机的关键     61       危机也能带来机会     61       熔机电路带来机会     62       打碎的镜子中也藏着机会     63       苦难是对生命的体验     64       据产是有助于我们心灵成长的养分     65       第二篇     不生气的活法       第一章 生气只会让事情变得更糟整     68       经常发怒很可能把自己诱药     66
每次挫折都孕育者成功的种子     55       每个问题中都跑藏者一个机会     56       在遊境中找到目标     56       上于状的销误取提展上的成功     57       遊境到了极点就会向顺境特化     58       创伤带来彻底改变人生的机遇     59       乐观者率置了找到特机的关键     61       危机也能带来机会     61       吃有痛苦才能带来真正的教益     22       打碎的镜子中也课着机会     63       苦毒是对生命的体验     64       痛苦是有助于我们心灵成长的养分     65       第二篇     不生气的活法       第一章     生气只会让事情变得更糟整       88

多点雅量面对嘲笑	. 7
工作中的折磨使我们不断超越自我	. 72
愤怒暴露的正是你的软弱	- 73
因生气而冲动,只会让自己后悔不已	. 75
不拿不相干的人当出气筒	. 75
不要让小事情牵着鼻子走	- 76
制怒是化解不必要麻烦的良方	. 7
第二章 往好处想,终结无休止的抱怨	
抱怨只是推卸责任	
抱怨往往来自心理暗示	
悦纳生活中的不公平	
不给负面想法留有任何的余地	
用不着抱怨,第二名同样幸福	
随时都有选择快乐的权利	
认真地过好那些难过的日子	
抱怨和指责是家庭悲剧之源	
走进不抱怨的世界,成为"阳光使者"	
接受已发生的事,是克服不幸的第一步	
经得起责骂,不断修正自己的工作	
停止抱怨,拿出解决方案	- 89
第三章 不宽恕只能让愤怒持续下去	
停止报复,就可避免更多悲剧的发生	
不宽恕的人只能活在不幸中	
持续不断的自我折磨全因为不宽恕	93
理解冒犯者	
能忍辱,就是与痛苦拉开了距离	
给爱一个容器,婚姻才会安全	
谁都不完美,关键是要学会包容缺点	
豁达是心灵的解药	
知足者能享天人之櫃	9
能容人者容天下	10
豁达可以赢得人心	10
给别人铺个台阶,留条后路	103
第四章 寻找解决问题的新方法	
发怒不是处理困难的唯一选择	
停止生气,用 "给予" 代替 "怒气"	
谅解才是痛苦的止損点	
在牛气之前,不妨先了解一下真相	108

第五章	章 扭转导致愤怒的错误思维	109
	人往往会低估自己应对不幸的能力	109
j	放弃你的苛刻要求	110
4	接受自己的失误,但不要全盘否定自己	111
1	愤怒时不要做任何决定	112
	不要将痛苦和压抑毫无理性地释放	112
1	愤怒往往是因为思绪控制了行为	113
第六	章 让你心平气和的六种技巧	115
	生气就说出来,不间接表达	115
	正视所有的情绪	116
-	把工作当成信仰	117
į	感恩是最好的减压方式	118
;	花一些时间去和大自然亲近	119
5	利用有意识的动作舒缓自己的情绪	119
	第三篇 按下"自我伤害"的暂停键	
第一	章 悲伤会蒙蔽我们的心 ·····	122
3	痛苦需要宜證	122
	不让失意不断扩散	123
	心向着阳光,就不会感到悲伤	124
1	认同无法摆脱的痛苦,才有活下去的勇气	124
	与其向世界"浪皱眉",不如向生活"放开眼"	125
	失恋是寻找幸福的新机会	127
-	拥有乐观心态的九种方法	128
第二	章 绝处逢生,无须把自己逼上绝路	130
1	没有绝望,堵死路的是我们自己	130
1	高婚不是人生的绝路 ·······	131
	失业或许是获得更大成功的关键	132
	一次错过,不代表永远出局	133
	直面孤独,从悲痛欲绝的世界中走出来	134
	在痛苦里不能自拔,只会与快乐无缘	135
-	让自己时刻充满勇气	135
-	找一点精神寄托,抚平伤痛	136
1	我们有足够的能量去应付困难	137
第三章	章 别让嫉妒和猜疑干扰了你平静的生活	139
	你在拿别人的优点折磨自己吗	139
	wind 对后是缺乏自我价值的认同	140
	A PARTIE A VICE AND LINE S.	

多疑只会让人活在不信任的痛苦里	142
第四章 "自我伤害" 是该停下来了	144
报复是对别人的打击,也是对自己的摧残	144
承认自己优秀的事实	145
放下包袱更能看到曙光	145
从现在起,不再对自己进行否定	146
轻如尘埃,也不必妄自非薄	147
看到劣势。但别抓住不放	148
杜绝自闭,沐浴群体阳光	149
试着接纳他人	150
消极的自我暗示为疾病打开了门	151
狭隘是对心灵和身体的双重约束	152
要解除"自我设限",关键在自己	153
第五章 不要用內疚和后悔惩罚自己	154
不要拿过去犯下的错误处罚自己	154
用积极的行动消除负罪感	155
别让内疚感成为别人的把柄	156
错误往往是成功的开始	157
	147
减少后悔,好马也吃"回头草"	157
第四篇 告别焦虑的心灵处方	
第四篇 告别焦虑的心灵处方	160
第四篇 告别焦虑的心灵处方 第一章 焦虑 "搞砸" 了我们的生活 焦虑会给人带来意以忍受的不适感 連循你的心、去做自己想做的事儿	160
第四篇 告别焦虑的心灵处方 第一章 焦虑 "搞砸" 了我们的生活 焦虑会给人带来难以忍受的不适感 遵循依的心,去做自己想做的事儿 焦躁不安完全是心灵的空康所致	160
第四篇 告别焦虑的心灵处方 第一章 焦虑 "搞砸" 了我们的生活 焦虑会给人带来意以忍受的不适感 連循你的心、去做自己想做的事儿	160 160 161
第四篇 告别焦虑的心灵处方 第一章 焦虑 "搞砸" 了我们的生活 焦虑会给人带来难以忍受的不适感 遵循依的心,去做自己想做的事儿 焦躁不安完全是心灵的空康所致	160 160 161 162
第四篇 告別焦虑的心灵处方 第一章 焦虑"摘砸"了我们的生活 焦虑会给人带来意以忍受的不适感 連循体的心、去做自己思微的事儿 焦顯不安完全是心灵的空虚所致	160 160 161 162 163 164
第四篇 告别焦虑的心灵处方  第一章 焦虑 "搞砸" 了我们的生活  焦虑会给人带来难以忍受的不适感  連循你的心、去做自己想做的事儿  焦顯不安完全是心灵的空虚所致  惟好今天最重要  博愛:春风化而減焦虑	160 160 161 162 163 164 165
第四篇 告别焦虑的心灵处方  第一章 焦虑 "搞砸" 了我们的生活 焦虑会给人得来意识忍受的不适感 連循你的心、去做自己想做的事儿 焦躁不安完全是心灵的空虚所致 做好今天最重要 "想爱 春风化阳碱焦虑" "纯感力";面对挫折不过度敏感	160 160 161 162 163 164 165
第四篇 告别焦虑的心灵处方 第一章 焦虑"摘砸"了我们的生活 焦虑会给人带来难以忍受的不适感 遵循依的心、去做自己想做的事儿 焦躁不安完全是心灵的空虚所致 做好今天量重要 博爱:春风化雨减焦患 "钝感力":而对挫折不过度敏感 了解社交焦虑症	160 160 161 162 163 164 165 167
第四篇 告别焦虑的心灵处方  第一章 焦虑 "搞砸" 了我们的生活  焦虑会给人带来难以忍受的不适感 遵循依的心,去做自己服做的事儿	160 160 161 162 163 164 165 167 168 168
第四篇 告别焦虑的心灵处方  第一章 焦慮 "搞砸" 了我们的生活 焦虑会给人得来难以忍受的不适感 遵循你的心,去做自己想做的事儿 焦顯不安完全是心灵的空虚所致 做好今天是重要 博爱:春风化削减焦虑 "钝感力",面对挫折不过度敏感 了解社交焦虑症 克服社交焦虑症的规则手册 克服广泛性焦虑症的规则手册	160 160 161 162 163 164 165 167 168 168
第四篇 告别焦虑的心灵处方  第一章 焦慮 "搞砸" 了我们的生活 焦虑会给人得来难以忍受的不适感 遵循你的心,去做自己想做的事儿 焦顯不安完全是人灵的空虚所致 做好今天最重要 "每变,春风化削减焦虑" "纯感力";面对挫折不过度敏感 了解社交焦虑症的规则手册 克服广泛性焦虑症的规则手册	160 160 161 162 163 164 165 167 168 168 170
第四篇 告别焦虑的心灵处方  第一章 焦虑 "搞砸" 了我们的生活	160 160 161 162 163 164 165 167 168 168
第四篇 告别焦虑的心灵处方  第一章 焦慮 "搞砸" 了我们的生活  焦虑会给人带来难以忍受的不适感 遵循你的心、去做自己想做的事儿 焦躁不安完全是心灵的空虚所致 做好今天最重要 博爱:春风化酮碱焦虑 "钝感力";面对挫折不过度敏感 了解社交患症。 可解社交患症的规则手册 克服广泛性焦虑症的规则手册 克服广泛性焦虑症的规则手册 现状的痛苦是人生必须承受的 接受合理的冒险 现实主义让悲观主义要好	160 160 161 162 163 164 165 167 168 168 170 170 171 172 173
第四篇 告别焦虑的心灵处方  第一章 焦虑 "搞砸" 了我们的生活	160 160 161 162 163 164 165 167 168 168 170 170 171 172 173 174

用平常心生活,不过分苛求得失	176
順天而行,不为名利所困	177
第三章 不要总是强迫自己	179
人生的幸福路,就是不走极端	179
确立自己的評判标准	180
避免监督自己的想法	
	181
不强迫自己做不想做的事	181
不求最好,但求"最满意"	182
健康根本无须怀疑	183
让 "强迫症" 不再强迫你	184
克服强迫症的规则手册 ·····	185
第四章 正确的为人处世之道	187
在社交场合尽量展现你的笑容	187
不自信的表現会给人极差的印象	
	188
丧失自我是痛苦的根源	189
把别人当成标准,只会失去自我	190
学会分享,才能在需要时得到	191
出头,出头,不要出过头	192
人际交往之道要摒弃势利	193
越是饱满的谷穗垂得越低	194
第五章 抚平过去的伤痛,保证美好的未来	196
不再为过去的失败纠结	196
那些不能看开的不如遗忘	197
不为往事悔恨,不为未来相忧。	197
不要拒绝失败	199
宿命只是弱者安慰自己的借口	200
打破惯性思维、不做经验的奴隶	201
把心重新放到起点上	202
不要抓住错误不放	203
怀旧情绪适可而止	204
太阳每天都是新的	204
# 1 to 10 to	
第六章 松开拖延之手	206
拖延是·种错误的生活 ·····	206
拖延是 - 种错误的生活	206 207
10-2-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-1	
在一段时间内只专注一件事情	207
在一段时间内只专注一件事情 在精力最旺盛的时候做重要的事情	207 208

	L
3	-14
1	

Ħ

不找借口,把拖延的事及时完成	·· 212
懒惰会让你一事无成	213
严格执行"四小时复命制"	214
珍视今天, 勿让等待妨害人生	215
每天进步一点点	216
不要总相信"还有明天"	218
第五篇 从抑郁的泥沼中走出来	
彩丑篇 办押即时还位于龙山木	
第一章 从否认中觉醒,摆脱"认同"上集症	220
别因追求肯定而使自己受挫	
勇敢地去做你害怕的事	221
人活在自己心里而不是他人職里	222
我们不可能让所有的人满意	223
面对批评,不管对错先考量一番	223
修复心灵上那道细微的客意伤疤	225
投有人生来就是失败者	. 226
任何时候,都不要急于否定自己	227
自卑在于认为自己不配得到幸福	228
把自卑还给上帝	. 228
任何时候都不要忘了自我赞美	229
别人的否定不会降低你的价值	230
第二章 正确评估自己,停止自我折磨	232
把精力放在自己的优势上	232
评估自己所拥有的能力	
正确看待自己	234
不要把给自己贴上"失败者"的标签	235
过高估计自己只会让自己失去自知	
总有一张可以拿得出手的牌	
发挥长处,但不被长处蒙住双眼	
别让"身份"据杀你的未来	
取悦世界前先取悦自己	
7-04-27 10-2-0-0-1	
第三章 没有人能阻止你追求梦想和快乐	242
困难并不能阻碍你获得快乐	247
撤惰能克服前进道路上的困难	
再试一次就能跨过失数的沼泽地	
实现梦想不容易	
从内心找到乐观	
大成功来自高层次的需要	
堅持意味着一切	
土77 冬介有 切	240

没有一个人的道路是平坦的	249
<b>第四章 我们需要"爱",但不依赖"爱"</b>	251
过分依赖爱情,也是一种病态	251
当爱已成往事,不要在旋涡中挣扎	252
爱你,但可以没有你	253
依赖自我、摆脱被动的命运	253
学会遗忘、才会真正解脱	255
只要心在,就能战胜可怕的"爱无力"	255
果断地放下爱得太辛苦的人	256
离婚告诉你爱的真谛	257
不把自己的幸福寄托在别人身上	258
告别苦涩的单恋,真爱才会到来	258
第五章 抗拒完美诱惑,享受真正的喜悦	260
缓解自怨自艾,不让自己的不满升级	260
身体有缺陷依然可以有完整的人生	261
生命给了什么,我们享受什么	262
放弃不符合现实的完美标准	263
世上根本没有绝对的完美	263
完美挑剔的人总也留不住朋友	264
第六章 接受援虏,但要积极行动	266
评估犹豫不决的机会成本	266
评估 <b>犹豫不决的机会成本</b> 做事忌优柔寡断	266 267
评估戏障不决的机会成本 做事忌优柔寡新 不要让怀疑的能量影响梦想	266
评估沈豫不决的机会成本 做事忌优柔寡新 不要让怀疑的能量影响梦想 不要被保守观念束缚住手脚	266 267 268 269
评估戏障不决的机会成本 做事忌优柔寡新 不变让怀疑的能量影响参想 不要被保守规念束缚往手脚 只有"不行动"改有"不可能"	266 267 268
评估戏豫不决的机会成本 做事忌优柔寡新 不要让怀疑的能量影响梦想 不要被保守现金。或律生于脚 只有"不行戏会"改有"不可能" 能特机遇变成现实才是最大收益	266 267 268 269 270
评估戏豫不决的机会成本 做事忌优柔寡新 不要让怀疑的能量影响梦想 不要被保守观念"矩策任于脚 只有"不行动"收缩"不可能" 能将机遇变成现实才是最大收益 行动永远是第一位的	266 267 268 269 270 271
评估戏豫不决的机会成本 做事忌优柔寡新 不要让怀疑的能量影响梦想 不要被保守现金。或律生于脚 只有"不行戏会"改有"不可能" 能特机遇变成现实才是最大收益	266 267 268 269 270 271 272
评估戏障不决的机会成本 做事品优柔事新 不受让怀疑的能量影响梦想 不受让怀疑的能量影响梦想 不看被序寸观念束端作于脚 只有"不行动"没有"不可能" 能将机遇变成现卖才是最大收益 行动永远是第一位的 立而曾不如起而行	266 267 268 269 270 271 272 272
评估戏障不决的机会成本 做事品优柔事新 不受让怀疑的能量影响梦想 不受让怀疑的能量影响梦想 不看被序寸观念束端作于脚 只有"不行动"没有"不可能" 能将机遇变成现卖才是最大收益 行动永远是第一位的 立而曾不如起而行	266 267 268 269 270 271 272 272
评估戏像不决的机会成本 做事总优柔寡断 不要让怀疑的能量影响参想 不要就保守规念取婚任于胸 只有"不行动"没有"不可能" 能将机遇变成现实才是最大收益 行动永远是第一位的 立而言不加起而行 果新要远远好过优柔寡新 第一章 真名的不安,让我们的生活战战兢兢	266 267 268 269 270 271 272 272
评估戏像不决的机会成本 做事总优柔寡新 不受让怀疑的能量影响梦想 不要被保守规念束缚住手脚 只有"不行动"改词 不可能" 能特机遇变成现实才是最大收益 行动水远是第一位的 立而言不如起而行 果新要远远对过优柔寡斯 第六篇 不安世界的生存之道 第一章 真名的不安,让我们的生活战战城城	266 267 268 269 270 271 272 272 273
评估戏像不决的机会成本 做事总优柔寡断 不要让怀疑的能量影响参想 不要就保守规念取婚任于胸 只有"不行动"没有"不可能" 能将机遇变成现实才是最大收益 行动永远是第一位的 立而言不加起而行 果新要远远好过优柔寡新 第一章 真名的不安,让我们的生活战战兢兢	266 267 268 269 270 271 272 272 273
评估戏像不决的机会成本 做事总优柔寡新 不要让怀疑的能量影响梦想 不要让怀疑的能量影响梦想 不要就像不成念束缚任于脚 只有"不行动"没有"不可能" 能将机遇变成现实才是最大收益 行动水远是第一位的 立而言不如起而行 果新要远远好过优柔寡新 第六篇 不安世界的生存之道 第一章 真名的不安,让我们的生活战战兢兢 过疗恐惧合产生致命的危害 过度的繁张会让人不安	266 267 268 269 270 271 272 272 273
评估戏像不决的机会成本 做事品优柔事新 不要让怀疑的能量影响梦想 不要被保守成念束缚任于脚 只有"不行动"没有"不可能" 能林机通变成现实才是最大收益 行动水远是第一位的 立而言不如起而行 果新要远远好过优柔寡新 第六篇 不安世界的生存之道 第一章 真名的不安,让我们的生活战战兢兢 过分影俱会产生致命的危害 过度的家张会让人不安	266 267 268 269 270 271 272 272 273 276 276 277

		- 1
-	-7	-
Н.	285	ZE
		<b>600</b>

第二章 学会与恐惧感共舞	282
直面内心的恐惧	282
找到恐惧的原型	283
别跟着身边的人被惶谳恐	284
不要因害怕犯错而恐惧	285
相信"这种事情不会发生"	286
以开放的心态面对失败	286
第三章 找回恐惧掠夺走的那些美好	288
畏惧错误就是毁灭进步	288
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中	289
勇敢去做自己不想做的事	290
摒弃对失败的恐惧,才能抓住机会	291
拒绝恐婚,迈进幸福的婚姻生活	
只想做"安全专家",是给自己画地为牢	293
第四章 考虑最坏的情况,做最坏的打算	295
考虑最坏的情况、避免被恐慌冲昏头脑	295
做好准备可以避免失败	296
你的期望不要超过能力范围	298
专注目标, 忘记恐惧	299
用间接方法摒除心中的恐惧	300
人生没有承受不了的事	301
第五章 正视生命,才能准备好生活	303
不敢正视死亡,就无法获得人生的真谛	303
生命不一定结果,但一定要开花	304
正視人生,笑对死亡	305
谁珍惜生命,谁就延长了生命	
生命之舟無轻载	306
第七篇 危机,无处不在	
	310
自身的分量取决于自己	310
思路决定出路	311
战胜内心的恐惧	312
改变不了环境,就改变自己	313
去别处寻找肥肉	314
人生最大的危机就是没有危机感	315
修正方案,找到解决问题的最好方法	316

第二章 完善自己的"危机数据库"	318
在危机来临前,就培养冒险习惯	318
终生学习, 突破 "职业停滞期"	319
"勿以恶小而为之,勿以善小而不为"	320
追求"零缺陷",不做"差不多先生"	321
	323
有准备的人不怕"过冬"	323
防患于未然,拒绝侥幸心理	
预见危机,才能更好地避免危机	
学会活用应变的力量	
凡事不要想当然	
	329
蝴蝶效应	330
第八篇 应对日常生活和工作中的压力	
* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
第一章 压力是生活的必然,负重更要前行	332
T	332
不会与压力相处,就会陷人危机边缘	333
在压力面前奋起	
以一顆平常心对待間学间的竞争	334
不惧怕来自顾客的压力	335
降低自己的期望值,远离"过劳"的威胁	336
涉世之初,不妨沉下心来做"蘑菇"	337
有所背负,反而能够走得更远	338
第二章 巧妙化解生活中的麻烦	340
切勿将对方的付出视作理所当然	340
真诚感谢折磨自己的人	340
委婉提出意见,化解同事的冷暴力	341
沉默是应对流言最好的办法	343
提高自己是反击别人最好的方式	343
糊涂可以有效地保护自己	344
幸灾乐祸者定会付出代价	345
第三章 拒绝凡事过于认真的生活方式	347
适当地放松自己	347
过于计较得失其实是跟自己过不去	348
做人不可过于执著	349
偏执是不幸人生的 -大共性	349
不要"拥有"要"用有"	350

		1
1	求	2

E

纠结于表象才会痛苦	351
与人争辩,你永远不会真赢	352
第四章 从疲于奔命的工作中藏出来	354
找难目标,才能忙到点子上	354
不要拿效率来强迫自己工作	
解决不了的问题就先搁置	
不做工作狂	
工作应该学会忙里偷闲	357
培养—項业余爱好	358
第五章 心情舒畅是解压的最好方式	360
清除"心理污染"	
不会放松的人,也不会全力以赴做事情	
用幽默的眼光去看世界	362
定期旅行,与自然对话	
享受生活中的每一次小小的喜悦	
用色彩能量疗象自己的心灵	364
第九篇 自我心理测试大全	
***************************************	
第一章 人贵有自知之阴——从这里解读自己 ······	366
***************************************	
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己 你是一个成熟的人吗 依的心理年龄有多大	366
第一章 人贵有自知之明——从这里解读自己————————————————————————————————————	366 368
第一章 人贵有自知之明——从这里解读自己 您是一个成熟的人吗 你的心理年龄有多大 你的优点在哪里 寻找自己身上的缺点	366 368 370 371
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己 你是一个成熟的人吗 依的心理年龄有多大 依的优点在哪里 寻找自己身上的缺点 依是一个善良的人吗	366 368 370 371 373
第一章 人贵有自知之明——从这里解读自己 您是一个成熟的人吗 你的心理年龄有多大 你的优点在哪里 寻找自己身上的缺点	366 368 370 371 373
第一章 人贵有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗 你的心理年龄有多大 依的优点在哪里  寻找自己身上的缺点 依是一个善良的人吗 你是一个有责任心的人吗 你的大脑工作能力如何	366 368 370 371 373 374
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己 你是一个成熟的人吗 依的心理年龄有多大 你的优点在哪里 寻找自己身上的除点 你是一个普良的人吗 你是一个有责任心的人吗	366 368 370 371 373 374
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗 依的心理年龄有多大 你的优点在哪里 寻找自己身上的除点 依是一个有良的人吗 依是一个有贾任心的人吗 依的大脑工作能力如何	366 368 370 371 373 374 375
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗 依的心理年龄有多大 你的优点在哪里 寻找自己身上的除点 你是一个有良任心的人吗 依是一个有责任心的人吗 你的大脑工作能力如何 你在哪方面最输不起  第二章 不可不察的性格衰程 碰诨你的性格密码	366 368 370 371 373 374 375 379
第一章 人贵有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗  你的心理年龄有多大  你的优点在哪里  寻找自己身上的除点  你是一个有责任心的人吗  你的大脑工作能力如何  你在哪方面最稀不起  第二章 不可不棄的性格臭程  破坏你的性格密码	366 368 370 371 373 374 375 379
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗  依的心理年龄有多大  依的优点在哪里  寻找自己身上的缺点  依是一个善良的人吗  你是一个有责任心的人吗  你的大脑工作能力如何  你在哪方面最稀不起  第二章 不可不囊的性格臭秘  彼是哪种风格的人	366 368 370 371 373 374 375 380 380
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗  你的心理年龄有多大  你的优点在哪里  寻找自己身上的缺点  你是一个有责任心的人吗  你的大脑工作能力如何  你在哪方面最情不起  第二章 不可不察的性格衰轻  被是哪种风格的人  你是一个双重性格的人吗  我女解带微试你的性格	366 368 370 371 373 374 375 379 380 380 384
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗 你的心理年龄有多大 你的优点在哪里 寻找自己身上的除点 你是一个有责任心的人吗 你的大脑工作能力如何 你在哪方面最输不起  第二章 不可不察的性格奥程	366 368 370 371 373 374 375 379 380 380 384 386
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗 依的心理年龄有多大 依的优点在哪里 寻找自己身上的缺点 依是一个普良的人吗 依是一个普良的人吗 你的大脑工作能力如何 你在哪方面最稀不起  第二章 不可不察的性格衰轻 磁评你的性格密码  你是哪种风格的人 你是一个双直性格的人吗 宽友解带测试你的性格	366 368 370 371 373 374 375 379 380 380 384 386 387
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗 你的心理年龄有多大 你的优点在哪里 寻找自己身上的缺点 你是一个有责任心的人吗 你的大脑工作能力如何 你在哪方面最情不起  第二章 不可不靠的性格奥廷 磁评你的性格密码 你是哪种风格的人 你是一个双重性格的人吗 宽文解带测试你的性格 点菜可以知道你的性格 点菜可以知道你的性格	3666 368 370 371 373 374 375 379 380 384 386 387 387 387 387 387 387 387 387 387 387
第一章 人费有自知之明——从这里解读自己  你是一个成熟的人吗 依的心理年龄有多大 依的优点在哪里 寻找自己身上的缺点 依是一个普良的人吗 依是一个普良的人吗 你的大脑工作能力如何 你在哪方面最稀不起  第二章 不可不察的性格衰轻 磁评你的性格密码  你是哪种风格的人 你是一个双直性格的人吗 宽友解带测试你的性格	3666 368 370 371 373 374 375 379 380 380 384 386 387 387

### ❷超越挫折心理学 ■■■■

第三章 为人处世,左右逢源——社交心理奥秘探寻	396
与人交往,你属于哪类人	396
你的公关能力如何	. 397
你的交际弱点在哪儿	. 399
你的人缘怎么样	. 400
你有社交恐惧症吗	- 402
你善于编织社会关系网吗	403
与人交往时,你刻板吗	405
你具备圆熟的社交技巧吗	- 406
你有取悦他人的潜质吗	408
第四章 职场中的你是否能如鱼得水"职商"高低的探测	410
你适合什么样的职业	- 410
你跳槽的时机到了吗	412
你是不是工作狂	. 414
你将会被公司淘汰吗	. 416
你是老板眼中诚实的员工吗 ······	- 417
你是忠心耿耿的员工吗	419
你的工作态度合格吗	. 421



# 积极心态的力量





### 以积极的心态来迎接挫折

### 无论身在何处。每天都追寻积极情绪

困难是错综复杂的,如何运用积极的心态应对困难就显得尤为重要。不论身在何处,面对多大的特战和困难,当我们在准备海战时,都应积极向上,这是迎接困难的首要态度。

综合分析人生遇到的挫折与困难,不外乎这三种情况:第一,个人问题,如经济问题、 健康问题等,第二 安房问题 加斯姆,第三 赛业工作问题。

当我们在黄纲解决上冰遇到的问题时,应首先努力的做好以下3件事情。

用愚己的精神告诉自己"这没什么大不了"。

询问长辈的意见,寻找正确解决问题的方法。

善于思考,以图找到根本的原因。

或许泛泛而读,让很多人不能理解积极心态的重要性,那么和大家分享一个积极心态者 的故事,你可以深刻做了解到积极心态如何帮助人们走出困境,如何运用积极的心态解决难 据以而取品集后的触到。

华德从小家境贪寒。在小学的时候就需卖报纸和罐皮鞋来贴补客用,稍长一些他成为阿拉斯加一被貨船的额员。高中率业以后他离开家庭。成为滤劲工人。 他热慢懒得,和一群"生活的边缘人"——这犯、走私犯、盗窃犯等混在一起。 华德在雕博的生活中时而属得大和炒票,附而给挥令之不剩。 墨西特因者私麻药输品而被重凝判例。 这一年旅後34岁。

然而,如此糟糕的华德和因为抛弃了消艇的心态,开始每天积极地面对生活,从此改变 了自己的一生。内心深处的某个声音一直在告诉他,徐不能再这样下去了,改变自己的行为吧。 在为注所能做中量好的因私,和植物心态使挥弹逐重前掌握了自己的奇迹;

他开始在酿中寻找可以使自己过得更快乐的方法。他发现书中有他想要的答案。他孜孜 不像她在书中寻找快乐,直至他73 岁去世,都没离开这些书本朋友。

在做中积极的生活使得率德受益良多。良好的服刑态度,友善的为人让周围的人对某政 变了看法。在懂得电学的国路的帮助下,华德掌握了电学相关的如识,得当的举止言谈让他 在被中获得了一份不错的工作,他成了监狱电力厂的主管;在版中对率期比基罗公司经理比 基罗索切的态度,为自己出额课得了安身立命的地方。华德在出职以后得到了比基罗的帮助, 积极生活的他两个月内藏了工头。一年后成为了主管、最后成为了副龟长和总短埋。



人鬼混在 ·起, 继续用消极的态度面对生活, 也许就不会有能最终的辉煌。 这个故事除了告诉大家学会用我做的心态面对生活, 改变人生外, 更重要的是人不能用 清极心态的去生活。 悲观消费的情绪是具有传染性的, 你善待生活, 生活也会善待你。 华德 在战中学会了用用器的心态主题和问题, 通常处生系善练了他, 让他成为了, 一个在这村会的成

消极心态的丢生态。瑟观消极的情绪是具有传染性的。你善待生态。生态也会善待你 在狱中学会了用积极的心态去解决问题。最终生活善待了他,让他成为了一个有益社 功人士。

### 乐观的心态给恶性循环刹车

作家無關说:"生命不宜有太多的阴影、太多的压抑、最好能常常盡濟附光进来,偶尔也 释放真性情。"一个阴光的人, 总是能够在生活中自由自在地揮馬, 勇于选择和承担生活的责任。 不受尘世的约束却又容情報致; 在任性与认真之间, 不管是守着边缘或主流的位置, 他都能 在避泊蠡动的生活中破祸人生。

真正的智者, 总是会站在有光的地方。太阳很亮的时候, 生命就在阳光下奔跑。当太阳落下, 还会有那一轮高挂的明月。当月兆落下了, 还有嫡天闪烁的星星, 如果星星也落下了, 那就 为自己点一盏心灯吧。无论何时, 只要乐观的心态还在, 我们就能给生活中的恶性循环刹车。

常有的父母宫男经士, 对女儿非常割薄。母番墨亚会对她说:"我看思你敢来气, 你给我 我, 又有河又有老真药又有绳子, 有志气作故去死。"(3岁的小姑娘没有灾, 在她幼小的心灵 里, 萌生了强烈的愿望——她一定要活下去, 并且还要活出一个人样来!

被母亲赶出家门,野心的的纳用两条万字根和一把眼润,把梳送到一片净土——尼姑庵。 常骨满怀巷徽地送别初纳后,心里波翻滚涌,难道我的生命政风能标在设有生气的尼姑庵 啊? 在尼姑庵,读名"特月"的常骨许了胃病,但她从不叫病,甚至在她不愿去化膝而被去 尼姑您罚时,她也不被屑不迟,板进的个性正在潜波播长。在一个渐渐微弱的清晨,她挑上 奶奶用鸡蛋换来的干糠和卖棺材得来的路费,蹦上了西去的列车。几天后,她到了新疆,见 到了久途的表导和姑妈。在新疆,她重追逐党,度过了幸福的单年时光。在姑妈的建议下, 她田安徽老家办户口还移手续。回到老家,她发现再也回不了新疆了,父母要她頂替父亲去 厂里上庭。

她常起了电焊舱,那年她才 15 岁。她没有向命运饭头,因为她的心中还有梦。紫胄业余 苦读,通过了《写作》《观代汉语》和《文学概论》自学考议。第二年参加高考,她考取了 安徽省中医学院。但是因为家庭的缘故,她根本无法实现大学梦。她并没有气候,开始默默 绘用宏 书器 自己的母姐

1988 年底,常會的第一篇习作被《集潮报》采用了,她看到了生命的一般曙光,她决定 異用雾新的笔来拯救自己。多少个不眠之夜,她用橡扯的笔饱蘸浓情, 抖写自己的苦难与不幸, 倒诉自己的顽强与奋争。多篇作品飞了出去, 新起换来了收获, 那些心血凝聚的稿件多数故 采用, 还菠丁各种宏唱。1989 年, 她独当自己的代品呼开了杂雕省作物的门, 应了某中的一包。

文学是神圣的、 写作某清實的。案會勇敢她放弃了瓜父母手里接过的"快板碗",开始了 環境成學路。她到了北京、在鲁迅文学院进修。 迪于生计、生性腼腆的地忘起了报童。新 阳似火,她面晒得冒烟,警赏解汗如雨,徒生连她叫卖。在一枚过柳町。 宛躺而过的自行车 把她撞倒了。看着肿起慢天大小的脚踝,常肯的第一个反应是这报卖不成了。她没有丧失信心, 只休息了几天,又一次开始了半工单读的生活。自助者天助,勤奋硼强的蒙赏终于得到命运 之神的曲价,在文学这条瑞上,她给以了莫言、肖亦衣、刘震云、宏甲等作家,有辛奈斡旋谛, 该让她感到某女的满足。 为了节省开支,常常住在空军招待所的一同难效杂物的仓库里。晚上,这里就成了她的"工作宝",她的灯常常亮到攀明。孔拜天,她已揽了招待所上百条被褥的装洗活。她的脸上和手上有了如车舱不相极的圈口。但常觉她依没看向一切安徽展展。

凭借着自己的勤奋和顽强,紫霄慢慢地改写着自己的命运。她后来的经历要比先前的"顺 利"很么。

"一个人最大的危险是迷失自己,特别是在苦难接踵而至的时候……命运的天空被除上, 层阴囊的乌云,绝始终高昂那颗不愿低下的头。因为她胸中有灯,它点燃了所有的黑暗。"一 匐来访崇霄的专访在题词中写了这样的话,在景霄心中,那鉴灯就是自己永远也未曾放弃过 的希望。不得不承抵,她是一个堅强的女子,是一个不向困难销首称臣的不愿的奇女子,她 把围墙罩板往身向的格键。 而被最终退了端分。

在人生中,我们每一个人都会遇到困难,遇到挫折,当世界都处于黑暗时,我们不妨向 管官那样,给自己点条一卷心灯,照条自己的人生路。

### 不同游有可能给我们带来愉悦感的活动

生活本是丰富多彩的、除了工作、学习、赚钱、求名外,还有许许多多美好的东西值得 我们去享受:可口的饭菜、温馨的家庭生活、蓝天白云、花红草绿、飞戴的瀑布、浩瀚的大海、 雪山与草原等。此外还有诗歌、音乐、祝思、友情、谈天、读书、体育运动、喜庆的节日…… 甚至工作和学习本身也可以成为享受。如果我们不是太急功近利,不是单单为着一己利益。 我们的辛苦寺化也命事点一种乐趣。

一个6岁的小女孩何妈妈:"花儿会说话吗?"

"噻、孩子、花儿如果不会说话、春天演多么寂寞、谁还对春天左顾右盼?"

小女孩满意地笑了。

小女孩长到 16 岁,阿妈妈。"云上的星星会说话吗?"

"噢,孩子,星星若能说话,天上就会一片嘈杂,谁还会向往天堂静谧的乐园?" 小女谊又满歌幽茶了。

女孩长到 26 岁,已是个成熟的女性了。一天,她悄悄地问微外交官的丈夫;"昨晚宴会, 看差理探合话吗?"

"棒板了, My Datting (常爱的)!" 外交官不无故贯和自要之情。"你说活的时候,像叮 昨時表水、悠扬的东南。虽千言而不響;供静处的时候,似浮音的荷、优雅的鹤。虽静音而 倍千言……意爱的,能会论溢法急急掉锋猛的吗?"

要干笑了:"当岁时,我从当故师的妈妈那几季会了和自然界的对话。16岁时,我从当作 家任务等。 在是到纳农市,我从当家,农产家、青京家、刊文家、采页、 工人、参人 推平那里举合下和专法知话。查查的 点证从位解审理到了思想, 智慧 阻害和利!

做一个快乐的人,就要学会感受生活,"学会品味生活中的每时每刻的内容。虽然享受生活必须有一定的物质基础。努力施工作和学习,创造制富、发展经济,这当然是正经的事。但是、 劳作本身不是人生的目的,人生的目的是"生活得写意"。一方面勤奋工作,一方面使生活充 端乐器、汶才 B和谐的人生。

我们说享受生活,不是说要去花天酒地,也不是要去过懒汉的生活,吃了睡,睡了吃。 如果这样"辛受生活". 源才叫糟蹋生活。

享受生活,是要努力去丰富生活的内容、努力去提升生活的质量。愉快地工作、也愉快



物体限 數店 辞出 海雪 垂動 或具象在贫地 海滩上随大阳 在做这些能给我们带来 恰悦成的活动时 我们的惊怪就会激励 我们的思性就会同门。

我们的生活可以很平落。 很简单。 但是不可以缺少情趣。 一个调整的人,必定懂很从生 活中的占满研细中 妥緬出五彩缤纷的情趣。

小王另外养满的双箭,行着接手活的日子,抽雷和国事说学,"如果或标来有了转……" 圆喜以为他一定会说不序子享至子,而她的网发展。"我对每于不一意假花同食!" 不是抽根 在巫不祝,而是曾得按她目前的姓入,到莎庄巫莎在北春信。有一天她去讨人行天林。看见 一个多下人在老花,他身边的塑料桶里对着好几把磨乃整,她不由摆停了下来。这此花一点 才与元锋,如果是在花庄,把码单 15 元,被毫不推搡油抽错罢了一把,这会从天桥上军回来 的磨刀拳 左轴的格心斑神下开了一个目 每腿而二子 轴转形节接一次水 医动一粒维皮垂爪 基本地和对不一起做这一切的时候 超者理验到开心

生活中还有很多像小王这样懵得生活懵跚的年轻人。 他们懵得在平凡的生活细节中拖拾 生活的情趣。亨利·榜罗说过,"我们来到这个世上,就有理由享受生活的乐趣"。当然,享 粤生活华不需要主名的编册支持 因为于冷县客人还县宫人 他们在对老福的感受方面并附 有很大的区别 我们可以通过摄影 收费 从来业会受好等冷经快递先活情趣 卡耐基道过 生活的艺术可以用许多方法表现出来。没有任何东西可以不超一顾 没有任何一件小寓可以 被忽略 因此,我们不要问避能给我们带来愉悦感的一切活动。就是一件普通得更也不能答 通的家务都可能为我们的生活带来无穷的乐趣与活力。

### 在不加會中保持關业心态

在这个世界上 有名心事情是我们可以预料和控制的? 我们无法预知去来 斯以我们签 **佑着**:我们无法控制事情的发展、所以我们烦躁着:我们无法获得更多。所以我们抑郁着…… 有大名人 像翠菱斑鳍的小孩 不在音自己手中撮着的是什么 只是一味蜜取 妖后牛腿了 不滯了,心也失衡了.....

这个世界大洋縣, 有大多的诱惑, 我们常常许自己的心也把持不住, 在物欲描渐的世界 里诛失了方向,越走越远。停下脚步,静下心,根根最初的最初,我们所向往的那份简单的 快乐吧! 人生除了做加法,其实也是可以做建法的。我们虽然无法预知未来,但可以把提当下: 虽然无法控制事情的发展,但可以尽力而为;虽然无法获得更多,但我们拥有的也不少。只 要活着、便是尊大的幸福、所以放开点、别太腿自己讨不去了。

没有十全十美的人、更没有完美无缺的人生。无论我们自身还是生活、都是由一个个过 大市小的鲈域电群而成的。 生活加新 虽不会慷慨激昂着彩绘处 但也五音俱会编转收扬。 生活如茶, 虽不如咖啡醇香, 但也清幽不断唇齿留香。

所以 别疆夏尔伯,因为再鲜艳的花朵也终有潮雾的时候。别心友意情,因为其苦的廖 雅与失败也有结束的时候,别日空一切,因为再顺畅的境遇也会有逆转的一天……

别跟自己讨不去,是心灵的解脱。这样的心灵,是阳光生活的一部分。从容地走自己冼 極的路、做自己喜欢的事、学会原谅自己、善待自己。闲来有雨、闲来有心情。没事的时候 听点音乐。放松自己:烦躁的时候做点运动、轻松自己;得意的时候加点平静。條炼自己; 悲伤的时候来点忘记,淡化自己;痛苦的时候,来点清醒,重识自己……

林肯曾说:"大部分的人。在决心要变得幸福的时候、就会有那种幸福的感觉。"幸福是 -种心情, 窗容是一种仁爱, 智慧是一种达到人生快乐的方法。向着阳光, 阴影就留在了身后, 人生还会有什么过不去的呢?别被小事烦扰、让那些委屈和难堪的遭遇在内心转变成另一种 心情。太过执著,只能是票。只有学会放弃,才能卸下人生中的种种包赖;只有学会享受生活, 才会更加绘情生活;只有学会给自己希望、才能生活得更加阳光。

"但愿此心春长在,须知世上苦人多。"正因为我们心中无"莽",所以我们才总觉得自己 结平吉,人生毫无快乐可言。其实生命是有限的。但快乐选足限的。正如卡翰基所说,"要 易来们编不可靠你是你是你会而一篇。每年不事让付金的特别是"乾燥和价的生活"

且让我们原谅自己, 学者豁达一点, 怀着被拍之心, 多爱自己一点, 别题自己过不去。 学会笑面人生, 人生会更乐观崇高; 笑面人生, 人生会更绚丽精彩; 笑面人生, 人生会更自 由春语, 法继续的人生, 大是佛参阳半的人生。

### 用足够的度量接受不可克服的挑战

每个人一生中都会遇到痛苦,它们在苍白的心空下泛着清冷的白光,如果你的容器有限, 診不全中乐。可是如果你的心量足够大,那么,你的生活能会充满快乐。

从前有座山,山里有座廊。庙里有个年轻的小和雨。他过得很不快乐,壁天为了一些鸡毛 模皮的小事唤声叹气。后来,他对狩猎说:"郑横啊! 我总是烦恼,爱生气,请您开示开示我吧!" 和知谢祖"忙会上集百里—一酱盐"

心心中间就: "小九二米下六" 水温。 小和尚英國來后,老和尚吟听道: "体脈一把盐放入一杯水中,待盐溶化后,喝上一口。" 小和尚噶尔丘, 老如尚同。"难道如何?"

小和南坡着眉头答道,"又或又苦。"

然后,老和尚及带着小和尚来到湖边,吩咐道:"你把刷下的盐罐进湖里,再尝尝湖水。" 萬子繼玄益、實際捧起湖水尝了雪。老和尚问道:"什么味道?"

"纯净甜菜。"小和南答道。

"尝到咸味了吗?"老和尚又问。

"没有。"小和尚答道。

老和尚点了点头,搬笑着对小和尚说道:"生命中的痛苦就像盐的咸味,我们所能感受和 体验的程度,取止于由们将它被在多大的宝器里。"小和尚若有所得。

在这里,老和尚所说的容器、其实就是我们的心量,它的"容量"决定了痛苦的浓浓,心量越大烦恼越轻,心量越小烦恼越重。心量小的人,容不得,忍不得,受不得,装不下大格局。 而心量太的人,能容能忍,能将生活中看似不可点凝的挑战稀释、克服。

一个人的心量有多大,他的成就就有多大,不为一己之利去争、去斗、去夺,扫除抱怨之心和苦恼之念,则心胸广阔天地宽。当你能把虚空宇宙都包容在心中时,你的心量自然就能加阔天空,样广大。无论奏琴泉真、成败冷睡、只要心量放大、依白然能做到风调不惊。

寒山曾问拾得:"世间有人诱我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我,如何处之?" 拾得答道:"只要忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不理他,再过几年,你且看他。" 如果说生命中的痛苦是无法自控的,那么没们唯有拓宽自己的心量,才能获得人生的愉悦。 通过内心的调整去适应、去承受必须经历的苦难,从苦涩中体味心量宽阔的喜悦,从忍耐中 感畅暗难中的成长。

心歷是一个可开合的容器,当我们只顺自己的私欲时,它就会蠢缩愈小;当我们能站在 的心场上考虑,它又会满惭恐辰开来。如果事事斤斤计较、我们便把自心局限在一个极 小的标框里。这种处性心法、 医轻震了自身的能力、 又容要了自己自己格处

心量是大还是小,在于一个人愿不愿意敞开自己。一念之差,人的心量便可以不一样, 它可以大如宇宙,也可以小如微尘。我们的心,要和海一样,任何大江小溪都要容纳;要和 式一样,任何天涯海角都區煮游;要和山一样,任何飞角走兽都不排拒;要和路一样,任何 脚印な神教的者和 沙岸 象印オスク田一地小東面心体系空 極陽差切!

把心打开吧,用足够的度量接受不可克服的挑战,你将拥有一个别样的人生!

### 田栽橘的九注把伤事降低到最小

亲密的关系最容易产生冲突,尤其当两人相互依赖的程度增加时,发生冲突的可能性也 相对增加。- 旦你要坚持已见,或想要做你喜欢甚至认为是难。对的事时,康檬冲突就难以 那他 7

很多事, 都在一念之间, 念头转得过来就是天堂, 转不过来就是地狱。因此, 最关键的 是优势的心中充满爱, 只有你的心中充满了爱, 你才可能得别人看想, 才可能让自己从情绪 由由出来, 不為做力量性的故事。

其实,在你打算与别人生气时,不妨换一种思想,用另一种办法抑制自己的愤怒情绪, 其中比较有效的小法就是慈情。

所谓移情,就是转移自己的注意力。具体来说,当你想生气的时候,你不妨做点别的事情,这样既可以让自己暂时平静下来,也可以减少对别人的伤害,从而把 你拿脸在凹墙小脚床。

可以、通付以下行动变达到政情的作用。

稍微缓一缓,先出去走走,暂时离开当时的环境,所谓"事过境还",而境还也易事过。 怒气已消,心平气和罪事情,会有不一样的角度。又惊惧胸时,无控接一下情绪,等过了10 分钟再送。去检事物效会不渴,给明是牛吐纳塞,中面转悔。老。

找人**聊聊**。和一个与此事不太相干的人该谈你的想法,找一个可以抒发的渠道,通过和 朋友聊聊天,官泄出心中那股怒气、情绪自然会好得多。

去大睡一觉, 醒来之后想法必然已有所不同,或是去看一场电影,转移注意力,免得自己一事被人类要保护的膨漏中。

调整呼吸。借者缓慢的一呼一吸舒解情绪,通过身体的自然放松、改变内心的愤怒状态。 心理金影响生涯,同样地,生理也会影响心理,呼吸放缓和胶体放松、对我们的心情会有很 大的陷谷。

扩展心灵视野。把自己的联界拉高到天上,由上往下看,当心灵的视野扩展后,心情也 合本组织依全了

### 以适度开放的心态考虑问题

在成长的过程中,很多人因为家庭的反对、身边人的否定与批评、在社会中碰壁、奋发向上的热情就慢慢冷却。逐渐变大信心和勇气、开始变得端弱、狭隘、自卑、孤僻、不敢放于一搏、事实上,他们不是输给了外界压力。而是输给了自己。视步时候、阻挡我们前进的不是骗人,而是我们自己。因为怕受伤害、所以把自己裹得严严实实。事实上、困难根本就没有想象的那么可怕、只要我们以开放的心态去考虑问题,就没有过不去的坎儿。但是,如果我们封闭自己的心,我们就会排进自己为自己打造的"心狱"。

人的心理牢赁于希百怪、五花八门,但它们都有一个共同的特点,那就是这些所谓的"心理牢笼"都是自己背盗的。时间一长,个人就会不知不定地把自己囚禁在"心狱"之中,哪 银还有时间去追求丰富多惠的附光人生? 一个渴望拥有积极心态,并依靠积极心态有所成就的人、必须走出自己的"心默"。正如 一位有人所说:"世界上没有跨越不行的事,只有无法逾越的心。"心中有"牢笔",便限制了 ,在始为增版。所以"身们率眼开始自己的人"。亦数""

有句话是这样说的:"自己把自己说服了,是一种理智的胜利;自己被自己感动了,是一种成员的升华;自己把自己征服了,是一种人生的成熟。大凡说服了、感动了、征服了自己的人。 可以每借簿他的力量标解一种标准。

事实就是如此,许多人的悲哀并不在于他们运气不好,而在于他们总爱给自己设定许多 条条框框,这种条框限制了他们想象的空间和奋进的勇气、模糊了他们前行的航向和人生的 追求。他们要么看似一天到晚忙个不停,实则碰碰无力;要么就是能心中的篇算阻碍,老 想天尤人,最终白白榆无机会;要么被自己也是的黑暗笼罩,结果再也看不到未来的光芒—— 可是他们不知道,阻碍他们进步,让他们最终后悔的其实是自己始自己设置的藩筲,如果能 打破自我设定的障碍,冲出自己的"心狱"。多一点阳光,多一点帮话,就可以收获不一样的 人生。

### 凡是打不倒我们的。必会让我们更强壮

只有历经折磨的人,才能够更快,更好地成长。生活永远只能在折磨中得到升华。换句话说, 只要事情打不倒我们,必会让我们更强壮。

在我们的一生中,每个人都会遇到挫折。比方说有的人会遭遇下岗、有的人会遭遇失业、 有的人会遭遇失恋、还有的人遭遇破产等厄运。即使一个人比较幸运,没有遭遇以上那些厄运。 那他也可能会面临升学压力、工作压力、生活压力等各种模心等。这些事在人生的某一时期 紫绕在我们的周围。时时刻到折磨着我们的心灵、使人寝食难安。事实上,只要我们行动起来, 我们完全可以克服生命中的障碍。而当一个人克服了生命中的障碍之后,那么,他的生命就 得到了升华。你也会令都要加强社。

被誉为"经营之神"的松下幸之助并不是一个幸运儿,不幸的生活却促使他成为一个永 运的抗争者。京道中落的松下幸之助 9 岁起就去大阪做一个小伙计,父亲的过早去世使得 15 岁的他不得不担负起生活的重担,等人篱下的生活使绝过早地体验了做人的艰辛。

1910年,於下章之動披自來到大阪电灯公司做一名宣內安裝电鐵結刀工,一切从头学起。 代她实的品格和上乘的跟券赢得了公司的信任。22 岁那年, 他骨升为公司最早轻的检 寒百。效在设计, 他遇到了人是量长的挫折。

松下幸之助发现自己得了家族病,在他的家中已经有9位家人在30岁前因为家族病离开了人世,这其中包括他的父亲和哥哥。当时的境况使他不可能按照股生的吩咐去休养,只能边工作边治疗。 絕沒 T 延興, 反而对可能发生的事情有了充分的裁评准备,这也使他形成了一番与疾病作斗命的办法;他不断调整自己的心态,以平常之心面对疾病。他不断调动机体自身的免疫力、抵抗力与病患斗争,使自己保持旺盛的精力。这样的过程持续了一年,他的身体逐渐重得指茶起来,内心必维急越坚强,而他的心态也变得继来越好。

患病一年来的苦苦思索,希望改良插座得到公司采用的愿望受挫,使松下下决心辞去公司的工作,开始独立经营插座生意。

可在松下电器公司创业之初,正好赶上第一次世界大战,物价飞涨,而松下幸之助手里 的所有贵金还不到 100 元, 围瞰可题而知。公司成立后,最初的广志是梅度和万头,然而当 十年万苦才生产出来的产品史上市场的时候,松下电器公司和遇到了棘手的销售问题,基至 在不久之后,工厂竟到下难以为她的地步,员工相继离去,松下幸之助的堤况更得张槽板。



四日 1995年 - 199 黄柱还是由妈知道了"站如行,数锋下主动人物理之动,工士工名言心人 人名纳片鲁亚斯 有了輪視, 直到6年后拿出第一个懂样的产品, 由踪是白行车前打断, 公司林干惜惜去出了闲境。

去山田塘的松下南南公司所南部的并工是一种胃解的细治 石基一系列以通常法的开始 1929 年经济启机店基合理,日本由来依未参、松下电器公司销署程准、库存推准、到 1949 年 財 松下由距从司债各法到了10亿分

一次?一次的打土并没有土地处下意之助,松下意之助之所以依辖土出港传路的照影 李敦建讨合业经营中的一个个传递转锋 摆着干脆衣建一颗年轻的心 并依据收弃对生活中 的各种地桥,於下意之助道行。"依只要有一颗开油的心,依然可以在仔何时能从仔何人身上 学到很多东西。无论是洋塘或稻塘、坦然的分份杰度,往往合传人更聪明。"

老子在《诸德经》中说,"天输不仁,以万物为乌和。" 人生在天被之间,故要而此各种 各样的压力, 这些压力对人形成一种无形的折磨, 使很多人觉得人生在世龄是一种苦难,

其实、我们沅不必议么悲观、生活中有各种各样折磨人的事、但是生命不一首在延续吗? 我们不也一直在前讲吗?很多事情当我们回过头来再去爱的时候,就会发现,生命历经祈藤 以后、反而更加欣欣向娄。

真实的具分类 没有经过国家折磨的丢茧支冠不能结束物毒的黑实 没有经过折磨的统 廖老还不能高飞 没有经过折磨的十斤老还不会当上元帅 没有被老板 上司折磨过的吊工 也永远不能摄高业务能力……这县自恢果失近我们的一个很简单的道理 一切富衡加思相要 李得面强 必须经过折磨

### 快乐县成功的关键

在请常情况下,人们以为成功会使人感到更快乐,但经过科学家的研究,发现这一说法 倒过来说更恰当, 即快乐的人更容易取得成功, 也就是说快乐才是促使人取得成功的关键因素。

科学研究人员针对 28 万人就"积极讲政、不断成功及获得快乐之间的关系"讲行了调查 与分析。结果发现 一个体系的人更原音解立并怒力定理一个个姿态的目标 在不断取得成 功之后。他们的乐观情绪也会讲一步描码。

加州大学河边分校索尼娅。柳城米尔斯基城十通过研究进一步证明了这个观点,在社会 的许名领域中,那些长期拥有快乐感的人要比快乐感较低的人更容易走向成功。

编述米尔斯基域十说,"快乐的人更快成功。很重要的一方面是他们较之不快乐的人更加 容易建立良好的人际关系。因为快乐的人往往怀着积极的心态,当一个人积极向上时,他会 更容易感觉乐观, 自信, 充满活力, 因为憎练是相互传染的, 他剧图的人也能在他身上滑到自信, 从而做得他友善可爱、今人愉快。快乐的人于是从中受益廉浅。"

为了讲 · 步证明自己的结论、索尼娅· 鄉埔米尔斯基博士共分析了 3 种类型的研究数 据——横向比较、纵向比较和设计实验,以此来确定快乐、进取与成功之间的因果关系。横 向比较是通过选取不同领域的人回答特定问题来得出结果;纵向研究显选取一个时间段来分 析被调查人群的行为 从而得出比较可靠的结论,设计实验则是通过设定不同条件。从而获 取不同的结果。

结果, 这3种类型的研究结果都表明,快乐的确会对人的行为产生积极的促进作用, 让 人在工作、人际关系等方面获得更快更多成功,不仅如此,快乐也能让 -个人的健康状况保 特良好。

快乐的人无论是在工作中还是生活中。在清清挫折的时候,他们首先都会先往好处想。

也就是说他们无论在什么时候,都能保持着乐观的情绪,这更有利于他们去积极地解决问题。 4. 而再來是让自己主向時功

我们来假定这样---个情景:

一个人在银行不幸遇到了物匪,更大的不幸是,物匪竟开了一枪,这一枪正好打在这个 人的胳膊上。现在,我前肢定一2、一1、0、十1、十2、这正个数字分别对应从"非常不本" 到"非常本运"的五个等级。我们来看一下乐观的人和愿观的人的反应。想观的人始此事的 分数大都是一2、略舆能一点的或许是一1、因为这件事情,在他们看来要在是太侧霉了。而 一些乐观的人会为此事打十2分,因为他们觉得:"于鲜本来是可能打死我的,但只是打伤了 我的胳膊,我此时还活着,说不定警察一会小就来了,我还能看着这些物距赛啊?""异是万本, 还好,于弹发力到我的头,没准我还可以和这件事写我能开,雖我费呢!"

看吧, 当遇到坏事的时候, 一个惯性快乐的人他们总能想到积极的一面。挫折、霉运在 他们的生活里, 似乎都变成了一种机会, 让他们可以获得更多的成功, 更好的生活。

人人都想成为一个快乐的人,那么,我们在生活中该怎样做,才能让快乐永远留在自己 的身边呢? 大家不妨借鉴以下几条经验:

不能丢掉希望与整相、这是前讲的原动力。

时常保持乐观开朗的心态。并帮助身边需要帮助的人。

不构级挫折或者生活中的不公、构级会增加自己的负面情绪。

向你曾经伤害过的人道歉,这有助于你摆脱消极心态。

信任你身边的朋友和同事,不要忘记感谢曾经带过你的人。

无论如何都保持微笑,用笑容去应征生活。

### 坏事有时候并不是全盘皆坏

坏事就一定是全盘都坏吗? 答案是否定的,很多时候,坏事中也蕴藏着好的机遇,关键 是你要亲于发现。

举个例子来说吧, 在竞争激烈的职场中, 我们也许遇到过载老板妙鬼的境况。我们可能一时无法接受, 可能觉得委屈。但是换个角度思考, 老板炒了你的鱿鱼, 依才能有机会换一份更好的工作。

在現代社会中、根少有人一生只做一份工作,失业未必都是坏事。虽然被炒鱿鱼时,有 些尴尬,其实你冷静想想,也许自己并不适合这样一份工作。可靠继续一份不利于个人职业 发展的工作,还不如去寻找另一番天地,也许能在新的牙垛中成款人生。

杰克是一个公司的办公室主任,手下有十几名員工,工作做得倒也顺手。 经济危机税如 一阵飓风刮来,一夜之间遍及全球,而影响最大的就是商貿方面。

点充所在的公司瞬间指入围境,實際推不出去,實金額素不再正常运行,銀行不再放貨。 怎么办? 为了生存,必引只得不可能地蹦減各項升支。大量銀頁是其中一个重要方法,而点 多所在的部门是羅各型,又法法給公司创始由可服的相益。表方被炒難包。

杰克在刚听到这个消息后,马上开始紧张起来。他想:如果我失去了这个工作,现在还 有谁会想雇用我?

当天,他回到家里。看到几于正在书房写符业,女儿自己在客厅玩要,妻子在做晚起。 为了照顾两个孩子,妻子已经几年没有工作了。所以这个家庭企套他一个人。这一切让压克 感到了自己的责任,她决定从服官不幸的处境中寻找取会。



后来 经行动单子商者 未专注字自己创办,鱼子知家中所有积蓄食用来 他只把床子 作为抵押借了一部分钱,在惠室不说处开了一个挣到庄 注述一来 当水方讲货的安党单外 中野 多工业工印刷作品报行

经付茶心经管、商车下来、伊利庄的生童粮食粮好、干旱、他们又把汶西车需要的货币 新扮音,扩大了提牒。白手把宣从不简单,但木色知由功了。如今,木色之初谷营县两家伊利庄 教育卡门人员游科管理 他们宽急计算经验不自由的生活 正以直计相与略正的无人会生活

阿尔辛二丁代的现在分词 水色形。"炎石言之 治力复多一种难达 经举得利用的理利 的绍龄 泛鲜汁存得甚一个老话街事名年的所得 白坯存有专效水久表活动 与语名人生富 一切教美妙却了。"

自福美总具相办法理职道诸 他们会看向去多 生业并非一定就是一体怀息 淮大利亚 图立于学心部健康铺上彼遇。巴特托思道。"从牛业分本进入到一份很多的工作。此不会经心 现储廉带变任何益处 宝际上改样和企业生业时带来更大的作家。"

从这个角度变说, 生业反而可以让你静下心变分析以往的想生 找出缺占 总结价格 用老自己去来的方向 前新提例去来。它还能摩擦我们的音志 激励我们去正确面对困难和 压力 各政面十的成功

不管你是被炒就鱼、还是自己决定辞职。富职时都需免令失蒸。但我们决不能因气情或 者委屈、而冲动地做了不该做的事。以下这些事是你应该群争发生的。

### 不養養你的上司和商宴

富开的财经 你的情绪可能会高涨 你可能根本动物告诉你的同意和上司你对他们的相 法。即使他们宣的活该被依咒。也千万不要这样做。你永远不知道在接下来的路上会遇到谁。 也不知道有一天你会和谁共享。

### 不断能坏公司财务或确实而

你可能觉得自己被上司误解了。自己很生气。然而、故意破坏公司财务或偷东两的行为 不仅会破坏你的名誉,还可能会给自己带来牢狱之灾,因此,千万不要这样做。

### 不更向接着你工作的人说上司或者同意的练话

离开时,一般需要你和接替你工作的人进行交接,如果此时你发牢骚或者抱怨上司,你 从中得不到任何实而,加墨你本度强硬,接转你工作的这个人可能会做出对你不利的事情事 这样一来。出刊的人只会基体自己。其至会影响到你下一任事主对你的印象。

### 无论何时,都要用积极的力量引导自己

要提成就大高。我们必须要有积极的心态。不要觉得积极的心态不可塑造。全破心、治 尔曾经说过,"你的心态县你——而且只是你——唯一能完全掌握的东西。"只要我们积极地 练习、我们完全可以用积极的力量来引导自己的心。

下面是一些成功人上培养积极心态的方法,我们不妨借鉴。

不要做得你生来就注定失败。彻底饱消除你脑海中的那些与积极心态错请而验的不良 因素。

在心中确定自己最相要得到的东西。一日确定、就马上把相法付送行动。在行动的过程 中不要忘了帮助他人,因为帮助他人也是佐证自己思想的重要涂径。

给自己制订计划,但是计划一定要合适、所定的计划不要太过度、过度就是一种贪婪。 记件、含苯是使野心家失败的最主要因素。

每天说一些让人舒服的话或者做一些让人舒服的事情,比如你可以给别人讲一些笑话。

翌超越挫折心理学■■■

或者送给别人一本励志的书,让你身边的人感受到生活的美好。日行一善,可以让你永远保 终于壮于成的心情。

改态对格析的认识 知道整折可以打倒体 相键是不能打断体。

务必让自己养成今日之事今日毕的好习惯,如果不能,但起码要自己做到不要堆积任务。 要知道,佛教的心本。很容易辞合态成形版的心本。

当你实在找不到解决问题的办法时,不妨放下手中的事情,去帮别人解决问题,说不定 在常别人的时候,你能完实办法。就像有人说的那样,在你帮助别人解决问题的同时,实际 卡给身去冯璐嚓掉自一同题的方法。

每周读一些励志的好书, 直到自己完全领令到其中的道理。

盘点自己的财产,并找出一种适合自己的理财方式,有了属于自己的财产,我们就可以 自己决定自己的命运。

培养自己的服务意识、并试着提高自己的服务质量。我们在这个世界上的分量如何,与 我们为他人所提供的服务的次数和质量总息相关,一个人越是能被别人需要,那么,他就越 容易建立积极人生现,越容易培养自己的积极心态。

計畫禮機改革條的杯习惯、当然、在改正自己环习惯的时候、不要急、可以试着一周或 計畫內域和一项环习惯。但不要忘记的是。在改革一项环习惯之后,數品结反思一下自己的 成果。如果发现自己的某项练习惯很难改正。于万不要性情。

美雄白怜情绪, 要坚信自己就是唯一可以随时依靠的人。

把你的精力都用在你想追求的事情上,因为你让自己忙起来,让自己充实起来,你就没 有那么多可以用来烦恼的时间,这样可以大大减少你的烦恼。

放弃控制别人的念头,把自己的精力转而用来控制我们自己。

懂得"要",向每天的生活"要"合理的回报。一个人不能只等着别人"给",而要懂得 向别人"要",向别人雷跑、向牛活奮跑、实际上是一种管保自己不断上进的好方法。

不要轻易就被别人的意见左右,当别人给你提出建议的时候,除非别人向你证明他的建 议具有一定的可靠性和可操作性,否则,不要轻易就改变你自己的决定,因为大多数时候, 体影如的独写:本书自在给的成立,

生命在于运动,因此,只要有足够的时间,就要让自己活动起来。多多活动才能保持自己的健康状态。 生理上的疾病很容易引起心理上的失调,如果一个人的身体和思想一样能保 给解解的活动。 那么 化键合 足缝的的誊单纯按照粉成行法

保持强烈的成功欲,因为成功的欲望可以带给你更多驱动力,并且只有积极的心态才能 供给产生驱动力所需的燃料。

以相同或者更多的价值回报给你带来好处的人。记住一个重要的定律——报酬增加律, 依銮献给别人的缺多。到量后你得到的也会就多,甚至别人还会带给你想要的东西。

当你付出之后,你必须争取得到等价或者更高价值的东西。抱著这种念头 E作或者生活, 全帮助你驱除对任务的恐惧。

坚信自己可以为所有的事情找到解决方案。但同时也要提醒自己,自己的方案不一定是 最好的,千万不要忘了参考别人的例子,但不管是哪种情况,都要坚信事情是一定可以解决的。

树立明确的目标,明确的目标可以帮助你战胜恐惧,并且坚定你解决任何困难的信心。 爱迪牛虽然失败了千万次,但是为了达到自己的目标,他还是会坚持到底。

对警意的批评要采取接受的态度。要知道,别人的好心批评是让自己做一番反省的好机会,



通过反省找出自己需要改善的地方、让自己在改善中不断讲书。

不要采取具有负面意义的说话方式, 特别是要根除尖酸刻薄、闲言碎语或者中伤他人的 行为, 这些行为都会让你的思想走向负面。

让自己的生命保持着原生态——不斯揉造作,在条件允许的情况下,尽可能地展现出真实的自己。

信任你的朋友、你的合作伙伴、只有这样。你才能让自己生活在一个更加和谐的圈子里。

### 保持自信、谁都能爆发出惊人力量

一个人的一生中不可能没有挫折。战胜挫折、追求成功离不开自信的心态。

自信心是引导人们走向胜利的阶梯。一般来说:自信心充足者的适应能力就高,反之, 适应能力则较低。很多人之所以终牛默默无闻,就是因为他们缺乏自信。

管经有人做过这样一个调查:你自己认为最难解决的私人问题是什么?在被调差的人中, 75%的人在答卷上选择"信心不足"的答案。

十分巧合的是,这个世界上至少有 2/3 的人营养不良,也就是说,这个世界上值心不足 的人数和营养不良的人数一样多。营养不良,使人身体无法正常发育;自信心不足,也会带 来编绘 上份少官不自。

缺乏自信心, 是人生的 "大悲哀。这种悲哀在于,他们把"自我"丢失了。他们不相信 自己的能力, 甚至在做决定的时候, 也只会亦步亦趋。可想, 一个丢失了"自我"的人, 怎 么能够体心到生活的乐趣?

相反, 当自信心融合在思想里时, 一个人便能爆发出惊人的力量, 这种力量能促使人更快实现成功。也就是说, 自信心对应功来说是非常重要的, 而缺乏自信心的人弊一事无成。

英国诗人济惠纳时父母双亡,一生贫困、喜爱文艺批评家抨击,恋爱失致,身处痨痹, 26 罗即去世。济惠一生虽然潦倒不端,却从来没有而困难屈履过。他在少年时代徒到新宾塞 的《仙后》之后,就肯定自己也注定要成为诗人。一次,他说:"我德,我可以跻身于鉴国诗 人士别",首注经 寒藏一步翻开力讨论着士的目迹 并要检查如一位安泰不知的诗人

相信自己能够成功,成功的可能性就会大为增加。如果一个人自己心里认定会失败,那 他款没有足够的信心去克服困难,也就很难获得成功。因此,对于任何一个人来说,要想战 黔前排涂中的困难。要想尽快贩得成功,就必须不断增强自己的自信心。

要增强自信心、就必须培养并相信自己的能力。众所周知、电话是贝尔发明的、可是、 很少有人知道,在贝尔之前,就有人发明了电话,只是当时公众并不相信他的发明,结果这 个人就放弃了;贝尔发明了电话后,起初也不被大家理睬和相信,但是他依然徜怀信心,不 斯利用各种机合广泛宣传,数于把电话推广开张。

从贝尔发明电话的例子中,我们可以看出:一个人相信自己的能力和不相信自己的能力, 结果完全不同。

1993 年秋,宁夏人民出版社出版了一位农民写的书——《青山洞》。小说的作者叫张效友, 1949 年出生在陕西省定边县右调多一个金围的农民家庭,小学三年级就搬学了。

1972年,23岁的张效友参加了"四清"工作队。到1978年,6年的时间里,他深深体 验到了农村生活的复杂性。他有自己的效立着法,却又无法向同伴们诉说,这使他深感压抑。 他安平求诉说的途径,于是决定司小说。他向一位朋友说出了自己的想法,可是朋友却猛波 了他一颗凉水。朋友认为寝效左文化层次太机、写小说不可能。 依放左却认为:苏联的奥斯特洛夫斯基没有文化即写成了《铜铁是怎样练成的》。张放左 越想越不能平静,他想:作家是人,咱也是人,有什么写不了的。什么文化不文化的,他们 → 开始效应文化码。写下,只要不被高文化了?

从此以后,他白天忙农活,晚上在厨房里构思。他定下了一个思路,不太满意,又推翻重来。 一点一点地想,一点一点地安排,每一部分写什么事,如何连贯,反复排放。以后又反复婚政。 讨证据 会补除下面率,依干加令公纳施察是点拾了下层。

慢慢地,他终于找到了感觉,他说:"写书看来不是那么容易,不过也不是不能写。需要 下工士都是音字的。"

浸过多久,麻烦来了。干农活时他心不在焉,心里塞满了书,连续烧坏了五台浇灌用的 电动机, 横头上千元, 为了高时间, 他还把责任回以自己三别人之的比例承色绘了他人。要 平依于忍不可思维地的话题之始语迹, 经书页典益量据, 排漏彩率自及, 能引于验检下型的

在那段时间里, 他一连几个星期被绝望的情绪紧紧围绕着。后来, 他翘, 自古英雄多磨难, 不照历灵雨, 尧能见彩松; 福美人写的, 重写! 为了避免重踏灌鳅, 他偷偷地将车天贮藏土 开纳富米油和金、新在班里市以继日地北京出作。

后来,妻子病了,他很内疚,决定先被下写作去挣钱,他到面安打工,走进身务市场, 实然觉得灵感来了。他确出纸就写。过了一段时间找不到工作,听说他川工作好报,又到惟川。 带的栊花先了,没有饭吧,更没有梭买纸架。噩炸还是没找到工作,只赖"引进回廊"。

回到家里,妻子一气之下掩下他的书包,摘出手稿,初进了火炉里,几个月的心血又白 贵年。好在这只是一部分。张汝友说:"徐疏吧,只要徐不把我人烧了,徐婉多少我还能写多少。" 看到张姓左法心这样整定。妻子终于被练动。

孫旋友 40 万字的长篇小说《青山湖》株于在 1993 年秋天由宁夏人民由版社出版发行了。 两年后,她特件品荣获翰林地区 1991 ∼ 1995 年度"五个一工程"特别奖。1995 年 6 月 20 日, 中参、组合播灯 7 他的审选。

有了自信、农民也可以写书。是自信改变了张敖友的人生轨迹。

自信是一块伟大的莫基石,有信心都能创造奇迹。在所有的困难与挫折面前,只要你还 相信自己,还保留着自信,所有的困难都是纸老虎,所有的挫折绞将会化成灰烬。

### 任何时候都不要让自己丧失希望

西方有句谚语说:只有死去的人才没有希望。意思很明确,只要我们指着,我们就要与 希望同在。为什么要牢牢抓住希望:因为希望是创造生命奇迹的神灯,有人说,死神也害怕 一点也不错,就算是一节枯枝,只要还有希望,只要相信春天能够来临,它就有还自 也,被握续的机会。

美国著名作家马克·汉林曾写过·篇感人至深的文章——《地震中的父与子》:

有一年,洛杉矶发生了地震,几十万人在不到几分种的时间都受到了伤害。在物质的破 和混乱之中,有位父亲此自己的妻子安顿好后,跑到儿子所在的学校,而让人触员惊心的 是——这里早就被当为一月中地。

看到这让人鲍望的一幕,他想起了曹超对儿子所作的承诺:"不管皮生什么事,我都会在 你身边。"父亲我涓涓瞧。眼前的一切叫人鲍望,但父亲的脑中仍然常记着自己对儿子的诺言。 他努力回忆着每天送儿子上学的必姓之路,终于他记起了儿子教室的位置。他晚到那儿,开 始在碎石砾中挖掘,搜平着儿子的下幕。

当这位父亲正在挖掘时,其他学生家长赶到现场。他们束手无策地哭叫着,一些好意的



拿长波图把这位父亲功离现场,告诉他这样微浸用,面对动告,这位父亲的回答只有一句话: "他们展查都当呢?" 依丘解缝护腿,在唐岫中早指他的儿子。

消防队长出现了,减围把这位父亲劝走,但这位悬爱、关切儿子的父亲仍然只有一句话: "依们原查都奔吗??"

警察赶到现场,劝他:"我们知道,你现在很着急,但是你这样未必能找到你的孩子。你 先回客吧!我们会处理一切。"这位父亲惟田只有一句话:"你们愿意都我吗?" 然而,人们 以妻子妈十世

为了再清楚儿子是死是活。这位父亲致自一人鼓起勇气,继续他的挖掘工作。

他挖掘了10小时,14小时,18小时,24小时……38小时后,父亲推开了一块巨大的石头, 听到了几千的声音。

父亲叫着几千的名字,几千的听到了苍苍的回音:"苍苍啊? 是我,我告诉其他的小朋 友不要着急。我告诉他们,如果你活着,你一定会亲戚我。如果我致做了,他们也就获救了。 你答应过我,不论发生什么。依永远都检查我的身边、茶年,依据到了!"

正是因为相信希望,相信爸爸给自己的承诺,儿子才会等到爸爸,等到了获救的机会。

希望是生命的蓝图,有了它,我们才会有前进的方向和动力。丘吉尔曾经说过:永远,永远, 永远不要放弃。是的,即使在电字的环境中,你看到满目的疮痍,你看到血肉横飞,你看到 生命—个个无情地雨迹……但是,活着就是希望,活着就能创造价值,你必须坚持!只要你 真的相信,任何事情都有可能发生,也许短时间内你感觉不到希望的力量,时间长了,你一 它能感受到各种力量者在女士!

15世纪末的一个夏天,就海家哥伦布从海地高海塘向西班牙运航。

怀着又一次航海推判的喜祝。哥伦布率领他的船队在一望无际的茫茫大海上像海鸟一样 轻松地游斗, 经历了该海减源的船员都在甲板上股颗地斩骑;上帝听,请让这和照的阳光一 盲趾体点们到海脏牙吧。

但船队附属开海地离不久,天气雕然就变得十分恶劣了。天空布满乌云,远方也闪雷鸣, 巨大的凤暴从远方的海上向船队扑来。这是哥伦布航海史上遭遇的最大一次凤暴,有几艘船 已被梅浪打翻了,只一闪,便沉入了大海的深渊。船长愿愤地对哥伦布说:"我们将永远不能 略上贴袖?"

哥伦布知道,或许就要船毁人亡了。他叹口气对船长说:"我们可以消失,但资料却一定 要簡給人类。"哥伦布站进船舱,在疯狂颠簸的船舱里,迅速地把最珍贵的资料缩写在几张纸上, 基好,塞进玻璃瓶里并加以密封后,将玻璃瓶搬进波涛汹涌的大海。

"有一天,这些资料一定会漂到西班牙的海滩上!"哥伦布自信肯定地说。

"绝不可能!" 船长说,"它可能募身鱼鸌,也可能被海浪去碎,或许会被沙子深埋,但它决不会被冲到西班牙海滩上去!"

哥伦布自信地说:"或许是一年两年,或许是几个世纪,但它一定会漂到西班牙去,这是 我的希望。上帝可以辜负生命,却不会辜负生命的希望。"

幸运的是,哥伦布和他的大部分都只在这次空前的海上风暴中死里逃生了。则到南班早后, 哥伦布和船长都不停地在海滩上寻找那个滹沱施, 但直到哥伦布离开这个世界时, 那个漂流 搬也没找到。

1856年,大海终于把那个漂流瓶冲到了西班牙的比斯开湾,而此时,距哥伦布遭遇的那 次海上风暴,已经过去了3个多世纪。

上帝不会辜负生命的信念,上帝也没有辜负哥伦布的信念,因为他始终存有希望。

羽網線摔折心理学 -

面对灾难,面对困境,哪怕你将要绝望,只要你生命的希望之灯依然亮著,哪怕它再微 期不堪,你也要坚持。坚持,再坚持。有希望,你才有未孝;有希望,你才能抵达期盼的彼 详;有希望,你才能坚定信心、创造生命的一个又一个考迹!要相信,在这个世界上,没 有什么能翻線希望的力量。

### 动力能产生积极的心态

生活中,我们难免会遭遇到失败和挫折,只要是在生活和成长就不可能没有失败和挫折, 而当遭遇这些的时候, 你会怎么做呢? 是丧失意志和勇气,被挫折和失败打倒和击退? 还是 能在遭遇了失败和挫折以后, 积极理智地而对, 从失败中吸取经验和教训, 并把这些化成一 验前准的治力?

两种不同的心态决定了两种不同的人,也正是因为心态的不同,他们之间的差异是很大的。 容易被挫折打败的人,我们可以预见他的未来是失败无疑,而能使用积极的心态并推确把握 作议验为一番的人 新他年级成功,

美国联合保险公司有一位叫凯特的推销员,她从入职的第一天开始就有个准确的目标, 那就是成为这个公司的明星推销员。每天她都穿九工作,并且不断地学习,从很多贴志书籍 和贴忠原志中 说取短脸和力量,并应用到工作中。有一次,她遭遇了一个巨大的厄运,然而 抽并没有消避,而另世故地之上抽屉,她学程这正另一个岁骤和超以高的自机。

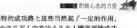
一个严寒的冬日,包特在市中心的一个街区推销保险单,本以为市中心能畅地带来好远, 然而忍机接模地奔走了一天仍然一无所获。一笔生意都没有做底让她时自己提不满意,要是 操作一般人早就放弃了,但是包特没有固成而气馁,她沉起她在公司宣读过的那些书,于 是她还用了颗粒心品的照例,并用试量用颗粒的心品特选种不漏龄化为一种动力。

第二天,凯特向同事们讲述了前一天遭遇的失败。同事们都认为她要放弃目标时,她 撒劝她说道:"今天我还要再次抖访那些客户,直到他们买了我的保险为止。你们等着眼吧, 我这月将售出比你们所有人售出的总和还有多的保险单。"说完这些,凯特就从她的办公宣出 为了。

· 拉又重新回到了市中心那个街区,又一次拜访了前一天所拜访过的每一位客户,结果出 予意料地售出了 66 张新的事故保险单。凯特用她不畏挫折的动力做到了这一点,兑现了她的 未遂。

这的的确确是非同一般的威兢, 凯特也图此成为这家保险公司的销售冠军, 不久之后她 被提升为销售短理。而她的减功她不仅仅是偶然, 而是一种强大的正能量促使她用乐观和极 的心态来完成工作。那天凯特在风雪中穿街走巷, 不同断地行走拜访了8个小时, 却没有卖 由一份保险单, 也有过消极不漏的情酷, 但她却没有一直让这种负面的情酷引导自己, 而是 在第二天把消极不满棒化分雕志塑的不满, 形成一种如极的心态, 从而旋桿了成功。

在许多真正获得成功的人士中都具备这样的特点,他们懂得并且有能力使用积极心态的 力量。而我们大多数人总是粉镆着成功不期而至。幻想某一天一觉醒来成功就这样突如其来了, 可是我们并不具备这样的条件。这种神秘美测的成功方式对于我们来说就如海市噩楼般虚无 缥缈。即使我们具备这样的条件。如市公市公司,因为越明显的事物往往越容易被 人们忽视。而对成功者来说,成功并不神秘,也不是不可企及,只要能保持那个最闪亮的优 占——积极的心态。故能能引着光明的临进消路。



们所认为的形形色色的凝绕成功秘诀。的确。 在凝结的成功路上这些当然起了一定的作用 但具长空还有其他的由在作用压空了连续的身份。也许且五十四方这么几个人嫌得连续身份 的真正原思 而攻此人涌骨不顺冰及过,占 图为党不凝集 反而具大微笛子 以至于他们 不知加何遂起 其定典们日要委委福特的定际行动 贫可以享受了保护成功的叙述

名集前的一干 京创,连续海宫将济一种实动和的湾都 经相制法一人目言一位式的 0 可是 听了法外相法区 法此工程领语有一个社会法是可怜的事情

可福格并没有因此设备 施对了经额证不论如何积累之产出注解的引擎 工程路们多次 7他们的根注:

听了这些后,福赫仍整持自己的决定。并命令道:"去工作吧! 不论花多少时间。一定要 整袖去做这件事情, 直到你们完成了为止。"

工程描立即出去工作了。他们在6个月的时间内坚持借该项工作。可是知为有菲律根率 的运功。翰聪又讨了年年,这群兢兢业业的工程师依然没有当功,他们被是努力,这件工作 **初平市理格工可格** 

一年过去了, 福轴坡设填工作向工程部们客油时, 他们再一次向他汇报读项工作的不可能。 福特听后,坚持说道:"无论如何,继续工作吧,在需要它并决心得到它,大家加油吧。"

接给积极的心态格了该群工程而重之的动力 他们终不制造水了新烈的发动机 对耳顶 在最后文文的 V \_ 8 式密动机,后来描绘和这种密动机管到了最好的汽车上 由示图为在下令 福特和他的公司轻易他打断了最高力的普鲁对车,并知他们说说他做在了后面。

福特的成功与他积极乐观的心态有着真大的关系、试想如果在一堆反对声中。他毅然决 然地坚持把事情变得更好的积极心态,硬是把"不可能"变成了"可能"。福特所采用的积极 心态的动力对你也同样活用。如果你能像享利。堪特那样。把积极的法宝椰在正确的那一面。 那么你也能把真情的不可能变成可能。变成美好的现实,从而取得更大的成功。如果你有目标。 如果你有动力,那么就用积极的心态牢牢锁住它吧。

试想想一个20岁左右的年轻人,如果是60岁退休,那么他大约可以拥有十万个小时丁 作时间。而在这么多小时的工作时间里,有多少小时是与积极的小杰、宏大的正面力量共存呢? 又有实心小时具与造粉的心态为伤。 客生工作的沃力呢?

每当被消极的情绪签置的时候,不妨试着想想、积极的心态所带来的成功与光明的未来。 有此人似乎天生就且各使用积极心态的动力。而有此人则必须攀通过学习才能应用好积极的 动力。在你的一生中, 消极的心态总是与超极的心态并存, 你要学会的是如何发展超极的心态。 相信聪明如你,一定能得快学会并得好被应用。





### 众多的负面信息不断给我们带来麻烦

### 不要让负面的声音为事情下定论

生活中應免会遇到挫折和不幸,面对逆境,不同的人有不同的态度,有人选择好的心态, 用积极不强的态度发现生活中的乐趣。而有人总是习惯用恶观的眼睛去丈量生活的土地,结 思导命者守何感谢窗自己继来能远。

消极心态是一种严重心灵疾病, 它会排斥财富、成功、快乐和健康。清极的心态导致的 结果稍是贫穷、失败、悲观和痛苦。因此, 在生活中, 为了减少挫折, 也为了让我们的生活 中金一些举好的高额。 我们还不允许让中面的商音为事情下容论。

有一个偏远的多行,那里的人们仍然靠燃烧木材取暖。有一个专门靠役木谋生的卓轻人, 几率多来,他一直把自己状役的木材卖给一个水场主取暖。辛轻人类给水场主的最大直径不 畅相过 10mm 否则放勤主动子运动用 因为检查的辩论目的区亩 10mm

有一次,这个农场主家的管家前来买乘火,年轻的投水人让管家拉走了。当这些乘火拉 四去后,却无法使用,因为大多数乘火的直径都超过了10cm。于是,农场主马上给卖乘火的 车辆人打电话,每点转盖可以使用的额火。

这位年轻人拒絕的农场主的要求。农场主并没有多现什么,而是积极地想办法。后来他 新军一起动手把这些大康负责及,约由,在增康的过程中,他们发现在一段图末有个很大的 新期,惟开发现其中有一个难迹的手向。他们好奇地拉什么来,发发思西南报务的妙意。

尽管做了很多努力, 农场主还是没能知道那段關木是在哪里砍的, 也不知道是谁把钱藏 在里面的。后来, 他用这些钱剑办了一个木材厂, 而那个年轻人依旧以艰难的役木为主。

这位农场主拥有积极心态, 意外得到一笔钱, 而消极心态的伐木人错失了一个改变命运 的机会。由此可见, 消极的心态排斥"类好的事物。如果我们要想实现自己的贵好愿望, 关键 哪种自己的心态渊解制, 一种自己的心态渊解制。

日常生活中,我们不怀疑会有。些好运气存在。然而,那些以消极心态生活的人往往拒 第丁降临到自己身上的好运。而拥有积极心态的人则能很好地调整自己的心态。 怀着消极心态的人不但想到外部世界最坏的一面,而且总是想到自己最坏的一面。他们 不敢在求更好的目标,所以往往收获更少。当遇到一个新观念时,他们的反应往往就是"这 是行河通的、从前辈会被劳在注水于过"。

整活就像 -面镜子,我们从生活中春到的东西常常是自己心态的映照。假如你的心态是 野龙光的,那很实生活在你的眼中就会是黯然无光的。假如你的心态是喘空阴阴的,那生 活在做的顺用耸合是心瓣即始。

如果一个人总是带着怀疑、恐惧、无奈的心情去生活,那无疑是在煎熬自己的生命。反之、 一个人倘若能生活在充满喜悦的安详中,他就会发现原来生活是这样更好,他的心情就会一 比它熟

虽然有时候我们常常会因为遇到了困难而痛苦不安、可是苦难不会因为你的痛苦而消失。 所以, 当我们苦闷的时候不均会试着放松心情,暗示自己这是很正常的事情,根本就没有什 么大不了。我们也可以适当倾诉,但是不能将心情一直沉视往不幸的事情上。事实就是这样, 人生外外都有新聞 日華依鄉土鄉。尽 月齡 龄惟龄祖曾轻.

### 頭質療不育が無

我们做每一件事情,都具有明确的目的性。因此,我们在确定目标或者是对预期结果进 行设想时,要注意不要把期望值定得过高,要把各种不利因素都充分考虑进去,给自己留出 一定的余地。这样确定出来的目标,起过自己的一番努力之后,我们就能够实现,并有可能 超过,这样我们就能依全到成就感。如果我们把目标定得过高。等待我们的往往用头唱。

### 學会自我選請

人处在逆境中,要注意保持心理平衡。要认识到,事情已经发生了,任何痛苦忧愁都不 能改变现实。与其郁枢寡欢,不如努力调适自己,化椒努为椒鱼。

比如,我们可以有意识地转移自己的注意力,尽可能多想--些高兴的事,尽可能多想--此让自己对於的事情。自曾她用任理情绪来加速游绎情经。取代游绎情经。

### 漂会自然被便

人们在應到不高兴时,往往阅头不语,这是非常不好的。尤其是对于女性来说,最好不 要都积在心,要主动向丈夫,知心朋友倾诉自己的心眼话。这样, 方面在敏浪过程中, 一 些消极情绪会释放出来,心中有一彩畅的感觉;另一方面,经别人帮助分析,进行劝慰, 可以从原来的思维方式中能出来,让自己的精神命书细智畅配。

### 烧兼乐观开朗的传棉

要改变消极情绪。最根本的是要培养自己乐观开制的性格。在现实生活中我们要豁达两股。 对生活中的一些挫折,不要看得过重,更不要斤斤计较、歇歇FFA、要学会用生活中那些美 转的东西来离的自己的情趣。使自己感到生活的完全,让自己对生活充确信心。

### 消极心态会排斥美好事物

消极的情绪或者心态通常在以下几种情景中产生:一种是追求的目标脱离实际、看不到 现实生活的复杂。由于力不从心而最后失败,消沉心理油然而生;一种是意志薄弱。遇到挫 抗飲灰心失望,于是就是得精神衰竭;再有一种就是受错误人生观、价值观的影响,认为人 生不过如此,看破红生,拒信念、拖负施在一边,整天挥栗厮服,消极强世,显得异常颁发。 不管消极的错误具在联动错错下产生 它都全接后差好的重编 计上带退出法于重

23岁的超袁大学率至后分配到某外责公司,与公司士职员小艺一见钟情。但同居商用后 小艺数据商去,留给处益的是一般的调性和烦恼。并素爱近笑的他变得沉跋寡言,开始发眠, 情绪消沉,一天到晚昏昏沉沉,人变得越来越消瘦,按日头吹煮愈。他开始怀疑生活的意义, 派别自己县独小母康上愈合纳人。她张日本当叹气,口口声声"结胃了父母,还不知死了的好"。

赵者县由于亦爲福到終折而产生了消傷心得

消极与躯体疲劳无关、常由对生活失去信心和希望造成、持续时间相对较长。如长此以往, 还会达到"心死"的程度,则不仅会演变为各种心理疾病、而且也会因厌世而出现自杀的想法。

· 格的情绪让人看不到生活的美好,甚至像起衰恶粹觉得自己就是 · 个多余的人。消极 心态无论是对人的身还是对人的心理都是一个振戏,因此必须进行调适。下面几种方法有助 于克服消极情绪。

参加锻炼:体育锻炼能使人体产生一系列的化学变化和心理变化,很适合用来调节消极 情绪。好活官的运动项目有情貌。户外转步、跳舞、游泳、练士将拳等。

改善营养;维生素 B 有助于改善情绪。这样的食品有全毫面包、蔬菜、鸡蛋等。

走亲访友,找知心的、明白事理的亲友,向其倾叶心里话。

乐观幻想:有些人遭受了一点挫折、凡事总往坏处想。克服的方法是,宁作乐观的幻想。 不作消粉的稳定。

奋发工作,一旦潜心事业,把精力争中到工作上,便能使人忘记忧伤和愁苦。

外出旅游,心情烦闷时, 滑滑音山绿水, 滑滑等多位烟, 转带, 苦闷之感畅消。

看电影:消沉时,看个喜剧片,这种移情效应是很明显的。

### 正是"糟选了"的定义方式影响了我们

生活中,我们不可能不遇到逆境,有悲魂情绪的人总喜欢把事情想到最坏的一面、稍做 遇到一点困难放会说出"太糟糕了"或"糟透了"。

"糟透了"是一种清极的心理暗示,意思是说事情到了无法挽回的她步了,仿佛天马上就要塌了下来。这种思维方式一旦形成,哪怕是一个很小的打击也足以使他绝望,今他一败涂地。

"太好了"和"太輔了"是兩种完全不同的心态。面对得失、他们能左右你的心情,决定 让你是快乐还是烦恼,是积极挽救还是消极面对。看待事情不同的思维方式直接影响着心情 的好红。

一个老太太有两个女儿。大女儿嫁给了一个卖的伞的。二女儿嫁给了一个卖草帽的。她 希望两个女儿都可以掉到钱。

于是,每到晴天,老太太就晓声叹气地说:"大文桥的雨伞不好卖,太大儿的目子不好过 了。"可是一到雨天,她又想起了二女儿:"雨天没有人笑草帽了,二女儿可怎么过?"这样 一来,无论晴天还是雨天,每太太总是不开心。

一天,老太太的邻居者秘罄日讹德,感觉非常舒定,但对念太太说:"下雨天的时候,你 应该想到大女儿的命好卖多了,晴天的时候,你要想到二女儿的草帽生意不错,这样想她们 的生意都不错,你不能天天离兴了吗?"

老太太听了邻居的话,从此不再唉声叹气,天天脸上都有了笑容。

面对同一件事,由于心态的不同,得出的结论也就不同,最后获得的快乐更加不同。正 如英国作家萨克雷所说:"生活就是一面镜子,你笑,它也笑;你哭,它也哭。"



左我们的先任由 每千辆右侧名高镜更要先 而每。此事都右它的正提面而 对举系也 还曾具体年 取烊委孙难川维县标铭 加何及时避败之木 和挺乐哪怖对结似休取 乐细怖 新线压压由的每处室 温室往好的方面相 好法每个自转字到

掛法人在 公 宏 不在的意义性 黄红沙产品少 经现在分类加强方计名的组络 异汉州 生小榷,械感到如果自己不能生一个孩子,被约生活就会有很大一部分的缺失,而这种嘈合 严重损失的感觉让被觉得生活"糟透了"。更糟糕的是,被一直都没能找到合适的对象。所以, 独为此都回不产.

计下一段计图后 随着抽搐到会话对意的最超目益渐华 她常得更加抑郁,谓人妙论说 这种处理 而且从合证一句"直是错误了"。事实上 维汶明白,不依生小孩生实并不能证是 糟糕清了,而是因为她总是由此模划以首约不全部历,加上被模争水小准约展带非常地得到 所以如果无法掌理这个原理,就的确处得上是一体"接待了"的事。

盲量店一天,这种"糟塘了"的定义方式严重影响到了藏法工作和生活。他经到一个心 理照生安油。照生设法让他明白,虽然将她遭受损失的情况称为"糟糕"的确会让她很悲伤 山报旅行,他将生私为"糟进了"就不仅仅只会让她感到悲伤难过了。还会让她感到热想。 没有任何但本的办法 "接接了" 计几个字音法基础所语序的报告计技术引提现位 可是注动 我依太要县不应该存存的.

心理医生不会论抽道。"放伏的情况而言,各种程度的损失和恶信当然应该存在,只是你 讨干强调试种成分, 难免会陷入试种被痛苦反复折磨的日子。如果你把这种不幸抵为'糟涤了'。 放合绘自己带来抑郁感。这对于你生小这些得到自己所想要的东西都没有任何好处。"

通过心理原生的效果,激达自己通过心态调整,被明白了这个道理。当她开始报事情质 太没有那么糟糕,内心仿佛就没那么痛苦了,心情就会好得多。

干量, 献汉开始不断告诉自己,"情况尽管不理想,但只是糟而已,根本就称不上是糟透了! 虽然我的悲伤仍会存在,但我却能解除自己的抑郁感。即使是巨大的悲伤也称不上是'糟溃了'"。

后来 磁法浴案消除了自己的知题成 施开经不能尝证 并素塑物指到一个合语的证据 **娱压室出自己做母亲的心质**。

"糟透了"这样的字腿暗示了一种坏到不能再坏的程度。其实很多事情,并没有严重到无 法补救的程度。除非体硬要把"坏"定义为"糟透了",否则,没有什么东西可称得上是"糟透了" 的。因此,诸不要再随者说"蠕杀了"之类的指接语言。不要让这种定义方式影响到自己的生活 否则你将终日扣部。

夢知道, 生活中总会遇到很多事情。当你得到的时候, 要挤加珍惜, 当你失去的时候, 也不必愧怙。有时坏事可以变成好事,相反好事也可能变成坏事,就看你用什么心态而对了。

### 消除"不可能主义"

压压中 对于消极生物者变说。他们的口斗撤水玩甚"不可能"。这已经成为他们的生物 哲学,他们奉行着"不可能"主义、一直走向失败。

古代波斯有位国王,想挑选一名官员担当一个重要的职务。

他把那些智勇双全的官員全都召集来、想试试他们之中究竟谁能胜任。官員们被国王领 到一座大门前。面对这座国内最大的、来人中谁也没有见过的大门。国王说:"爱卿们、你们 都是跃聪明又有为气的人。现在你们已经看到,这是在国最大最重的大门,可是一直没有打 开过。你们中谁能打开这座大门,帮我解决这个久久没能解决的难题?"

不少官员远远地望了一下大门,就连造摇头。有几位走近大门看了看,退了回去,没敢 去城幕开门。另一些官员也豁给给表示,没有办法开门。这时,有一名官员走到大门下,免 行知现察了一番,又用子四处摆摸,用各种方法试探开门。几座试探之后,他抓起一探沉重 的较量子,没怎么用为钻,大门竟然开了。原来,这座看如非常坚等的大门,拼没有桌正关上。 任何一个人只要仔细察看一下,并有职量去试一试,此如拉一下看似沉重的软缝,甚至不必 用多大力气推一下大门,都可以打探示。如果逃摸也不摸、看也不看,自然会对这座貌似坚 宏于此的海依公检查部件。

国王对打开大门的大臣说:"朝廷那重要的职务,就请你担任吧!因为在别人感到无能为 力时,你知会想到行细观察,并有勇气冒险该一试。"他又对众官员说:"其实,对于任何就 极难以解决的问题,都需要我们开动脑筋、仔细观察,并有胆量冒一下险,大胆地试一议。"

那些成功的人们,如果当初都在一个个"不可能"的面前图图银失败而遇却,而放弃尝 该的机会,他们也将平庸。没有勇敢的尝试,就无从得知事物的聚刻均离,而勇敢做出决断了, 即使失败,也由于对实际的痛苦來身经历而获得宝贵的体验,从而在命运的挣扎中愈发坚强, 会发力力。会经示成功。

只要敢于蔑视困难、把问题踩在脚下,最终你会发现: 所有的 "不可能",都有可能变为 "可能"。

"不可能"只是失勤者心中的禁锢,具有积极表度的人,从不将"不可能"当问事。

料尔刚到报社当广告业务员时,超理对枪说:"你要在一个月内完成 20 个版面的销售。" 20 个版面,一个月内? 科尔认为不可能完成,因为他了解到报社最好的业务员一个月最 20 种植 15 木油面

但是,他又不相信有什么是"不可能"的。他到由一份名单,准备去拜访别人以前招揽 不成功的客户。去拜访这些客户前, 科尔把自己关在展里, 把名单上的客户的名单念了 10 遍, 根后对自己说,"在本月之事,他们挥向走额客广会版面。"

第一个星期,他一无所故;第二个星期,他和这些"不可能的"客户中的5个达成了交易; 第三个星期他又成交了10笔交易;月底,他成功地完成了20个版面的销售。在月度的业务 总结会上,经理让料环与大家分享短触,料尔只说了一句:"不要害怕被拒绝,尤其是不要害 怕被第一次、第一次、第一百次、基生上干次的拒绝。只有这样,才能将不可能变成可能。" 推出国席松平从每次收到他童意

在生活中,我们时常碰到这样的情况:当你准备尽力做成某项看起来很困难的事情时,就会有人走过来告诉你,依不可能完成。其实,"不可能完成"只是别人下的结论,能否完成 还要看你自己是否去含试,是否尽力了。是否去会试,需要你我服否携失败的心理;是否尽力,需要你克服一切障碍,获得力量。以"必须完成"或者"一定能做到"的心态去拼搏奋斗,依。综合能出令人参重的成绩。

在积极者的眼中,永远没有"不可能",取而代之的是"不,可能"。积极者用他们的意志、 他们的行动,证明了"不,可能"的"可能性"。

"只要有足够的意志力、足够的头脑和足够的信心,几乎任何事情都可以做到。" 不是不可能,只是暂时没有找到方法。不要给自己太多的框框,不要总是自我设限、应该将注意力的焦点集中在找方法上,而不是在找借口上。正如哈瑞·兹斯农克所说:"这世界现在进步得太快了,如果有人说某件事不可能搬到,他的话通常很快就会被推磨,因为很可能另一个人已经做到了。在信心和勇气之下,只要我们认为可以做到,就可以以科学的方法推翻"不可能"的神话、我们就可能做监任何我们根据的事情。"



### 降低"我受不了了主义"的影响

在现实生活中,有些人总是喜欢放大自己的不知意。工作中受了一点委屈,朋友误会了 自人,要是自己不喜欢的事情发生,他们往往就会不知所销地挑剔;"我受不了了! 我没法 取忍亭下上了!"可证证解问:证没有那么感

仔细分析一下, 你会发现没什么事情让你真的受不了。即使你当时无法接受一些事情, 可第自己冷静下来依置会发现, 事情并没有糟糕到于法律问的地步。

张伟大学毕业进入了一个软件开发公司,他本人能力出色,进公司不到半年,就为公司 开发出好几种软件。可他与上司的关系并不好,这一度让他的人际关系陷入僵局。

那些工作能力不如他的人对上司阿波奉承,赢得了上司的青睐。在一次晋升中,张伟本 全报有素领升为项目领长,故里如油一个比他排公司赚,能力不如他的国事龄失了。

张伟宁愿坚持自己的原则,也不愿将自己变成一杯水,可以兼进任何容器里。他不愿妥 协干阿汝谄媚。他常得自己宴在无法忍受主管的反复无常和假公济私。 法定真职。

在連縛取信时, 他在楼梯间遇见荆的部门的主管, 他俩仅有数面之雕, 他摄摄一笑, 点 失相呼。这主管着见她于上的瞬取信, 一脸的惊讶, 对他说:"如果依另有高致, 那慕喜伟; 如果是为了你们部门的主管, 那你可能来考虑一下。你一定要学习着如何与不同的人相处, 不做你永远都会得见孩好人, 做后乎是无挫."

张伟听了这番话,突然明白了,其实这件事没有自己想象的那么严重,不是什么大不了 的事。如果因为这个而影响了自己的职业发展,就得不接失了。后来,张伟没有离职,他诚 着去学习如何与主管相处,他仍然还以同一些与自己原则相悖的事情,但他不反抗。他看见 事情好的一面,他而主要之间也从对立变应平行。

也许你真的无法承受某些痛苦的事情,如没能找到一份好工作,或者被你所爱的人拒绝。 但你会因此就失去生命吗?不会的。

事实上,在那些你不喜欢的事情中,几乎没有什么事对你来说是性命攸关的,而且如果 你真的面临实实在在的危险,那么你反而不会轻易说:"我受不了了!"也就是说,你实际上 易能够忍受几乎但一件你所不喜欢的事情的。

我们在一起5年了,我脾气不好,他一直都骚让我。前几天,我们还商量以后站场的事情, 我们一起设计了房子的装势围延。我从来没有想过分开,一单子都忘不了他给我的温暖的感觉。 除了他,我没有想过会与另一个男人站场。

可是就在昨天我们今乎了,现在我生活中的一切都有他的身影,我用的东西都是我们一 极实的。我求他,想找四这投售情,可是他坚定地说:"不可能了"。我问他原因,他说我们 总吵架,我们的性格不合。

他真的就这么残酷吗?我不相信他不爱我了。我太痛苦了。我无法接受不了这个事实 我们快站漏了,我把这份感情看得那么重,而他却这么无情。我导时牵该都能想起他时我的好, 太折磨人了, 我快受不了了。

像上面这个女俩所说"受不了失恋的痛苦"。"没法忍受失去我心上人的爱"之类的想法 其实是被夸大了的。事实上,无论多么严重的事情发生后,你仍有选择的余地。你不但可以 去处理它们,而且可以去寻求其他方面的满足感。

让我们主动去降低"受不了了主义"的负面影响吧。走出自我设置的困境,面对现实, 组然接受,相信你可以做得更好。

### 熔紙鏈感着强于无形

什么是抵触感? 抵触感简单地说就是面对一件事情或者是一个人,你在心里会产生厌恶情绪或者是害怕去面对的心理。 一个人之所以会产生抵触心理,很重要的一个原因是他把他固对的这个事物想象为对自己不利的。人们产生抵触心理,最主要的原因是自己的心理在作性。 即位了这一点,身后那些姗姗渐陷自己的压制。

抵触情绪在日常生活中非常普遍,几乎人人都有抵触情绪,只是程度不同而已。一个小孩在学校受到老师的批评,那么这个小孩就会产生抵触心理。会特别讨厌这个老师,只要一上这个老师的课,自己心里就不离米。一个成年人在工作中因受到别人对领导基评的影响,自己心里也认定领导一无是处,于是只要看到这个领导心理就不自在。一个在做一件事情的时候,一面再再而三地失败,于是,今后再做类似的事情。这个人心里就会产生很明显的抵触情绪,要么对这类似的事情逃避,要么对类似的事情必是"一位一个是学生对老师的抵触,员工对领导的抵触,还是一个人逃避自己不是做的事情,对一个人的发展来说,都是不利的。抵触那个仅会破坏人与人之间的和消,还会养成一个人逃避的习惯。因此,我们要想想脱不知用常好自己或长处照纸。你必须要消除自己也好知知

第一,转移注意力是兩際抵触感的有效方法。这个方法特别适用于消除孩子的抵触感。 孩子如果在学校胆是了"表限后,家长应该给予及时的心理安慰,切思小腿大做,盲目地 拼评者低。佛老如此、日龄而等孩子允妹神健验。

第二、与你抵触的人名名交流。

对别人产生抵触心理,是一个人人际关系的大敌。产生抵触心理的直接后果就是破坏— 个人的好小修 值点产生不愉快的战略

而以诚挚的心与别人交流,并在交流的过程中多去发现他的优点和长处,你或许会发现, 他将本放没有你相象的那么龌龊。

第二、 坐 全 棒 位 阻 者。

在生活中,我们难免与别人发生矛盾,这些矛盾冲突如果不及时消除,就会导致抵触心理, 进一步发展就会降低自己的做事效率,甚至激化人与人之间的关系,改定这种不利处境的最 理智的办法,就是换位思考——试着把自己置于对方的立场去思考,去感受,你就会慢慢发 现对方的瘫分,并布弦个过期中改善自己与对方的关系。减轻或避免自己对别人的抵触情绪。

我们都希望别人对自己好,事实上,你想别人怎样对你,你就得先怎么对特别人。不要害怕, 放下的心胸,主动去构通,真诚地去了解你身边的人和事,你就会发现那些令你抵触的东 而就定也均那么过好。

#### 负面情绪会抹杀找回健康的希望

每天都这么奔彼忙碌,觉得自己活得像个机器吗? 重复的生活让你觉得疲惫,而更糟糕 的是你觉得自己不幸福了。小时候因为一颗糖果、一根驾糕带来的小幸福已经不复存在了, 你觉得自己的幸福感像然无存,甚至因此而清沉和失望,觉得自己不可能再幸福了。日复一日, 这种负面情绪引领着你的思维,你总是否定自己的想法,长此以往,你怎么可能会幸福,怎 么可能拥存健康的生活?

如果幸福与否是由我们的思想所决定的,那么赶紧把脑子里那些负面情绪进行彻底的大 扫除吧,驱除心中负面的想法,我们才能走进健康的、充满希望的生活。

我们心中要有一个信念,时刻躯除负面的想法,并下定决心地去做,即可达到你的目的。 那么究竟如何去做呢? 我们不妨来看看这个故事,也许你能从中轻易地发现秘诀。



在一次聚会上,安康遇到了一位企业家,这是一位优秀的青年企业家,他的事业一度风 生水起,接理说他是最应该感到幸福的那一类人。可是经过一番交谈,安康发现被亮丽光环 寬單下的青年企业家内心竟是如此涓沉,听他游的那些话,愈发觉得也不仅内心消沉而且正 别着毁灭自己的方向前进着。他的心灵故像一节干枯的树枝,没有一丝生机,仿佛沉寂在一 片沉沦的世界中,渴望脱离苦海。这种急级脱离的情绪反而物源他往相反的方向前进,勃 极必反,接工造三问题的发生无情地源灭了这位者各企业家的希望企业。

耳畔回荡着青年企业家的叹息,安康忍不住告诉他,如果想拥有幸福,也不是那么难的 事情,他倒是有一个解决之道。

"你能有什么方法呢?除非你能制造奇迹。" 青年企业家凝惑地问道。

"不,虽然表不能制造专迹,但我可以把你介绍的能够制造专述的人。这个人将政皇你内 心的想法,让你的内心变得积极开朗。更重要的是,这个人能让你感受到什么是真正的专稿。 好了,我的话说完了!"安庭和青年企业完明,做此属开了合场。

很显然,青年企业家对实施的话有着强烈的好奇心。于是从那时开始,他就经常主动与 安森联系,就这样他们一直排旋交往着。有一天,安康廷给了青年企业家一本适合放在口袋 里的袖珍型小书,并且告诉他这是一本"魔法书",能教会他如何产生健康和幸福,一定要随 身携带着它。且在一个月之内把书中的旅仪都——李花在心。

青年企业家满脸的不可思议。问道:"安桑,这本书真的这么神奇吗?它能驱除我心中那 你否定的报法,真的能输或带来幸福吗?"

安康神秘地说道:"当然可以! 只要你能如实按照书上的建议——照做, 那些消极的、有 担换条、有报心灵健康的想法势必会——扫而空、消失殆尽。虽然这些对你来说, 似乎有些过 干卦分,但是依照做了这会是理论的妙不可言。"

青年企业家听了之后,虽然心中满怀疑惑,但仍按照安蠡的指示——照做。一个月之后, 安蠡接到了青年企业家的电话。电话那头是又惊喜又激励的声音;"安蠡,这本书真的有魔法, 妻是不可思议,我已经得到了我想要的,这真是微梦都想不到事情,只要能改变内心消极的 教法。幸福原桑敞平可是……"

这位曾经内心清沉的青年企业家已经抓住了幸福。有些时候,我们对幸福的理解太泛泛 和表面化了,觉得表面的沈姆亮丽、腮鶇万贯就是幸福,可幸福是来源于内心的,从青年企 业家的故事中我们就不难看出,虽然他看上去很风光,可是他却不幸福,因为他的内心消极 茶四.

真正的幸福是来源于心的,即使生活困苦,但仍有 - 颗积极向上的心,那就会获得积极 健康的生活。这种来源于内心中肯定的、积极的想法才是获得幸福的正能量,还是拿那位青 年企业家的故事来说,在他学会如何零趣幸福的方法后,即使再次陷入困境、遭遇到不幸, 他也不会跟随这些消极的情绪继续否定自己,一味地去自责与自怜了,而会全力以起地去扭 转效种限境。

可见我们的思想决定着幸福,思想改变了,世界就不一样了,对幸福的感知也会变得不同, 清极和合定只会让事情越来越糟。而不断地积极向上、肯定自己才能获得幸福,这是幸福的 验证所在.

努力地去驱除心中负面的情绪吧,摒弃消沉或失望的思想,做个彻彻底底积极强大的人。 如此一来,你会发现自己的人生轨道是健康而充满希望的。

### 世界接受的是我们对自己的评价

世界只接受我们自己对自己的评价。如果你坚持相信生命是孤苦的,没有人爱你、那么,你的世界很可能真的英苦和没有人爱——因为你自己操在阴暗处,太阳自然原不到你。然而,如果你愿意抛弃这种信念。相信"到处充满了爱人们爱你,你也受别人",并坚信这种新的信念。那么你的世界就会变成这样。可爱的人特会走进你的生活,原先就在你生活中的人也会变得更加可爱。你会身强,依事实是临到人事次依对他们的爱。

你有没有这样的经历,你遇到某个人,而且一看就知道,你不喜欢他,因为他长得像曾 经伤害你的人。不管他们搬了什么。都只是在加强你对他们的错误评价。其实,真正她相处下来, 也许当初这个让你一看就倾的人,实际上很可爱的。所有的对他的评价只是我们内心给自己 的统论。 娜你也是如此, 真正的娜娅也是自己给自己的。

一位心理学家为了研究人的烦恼的来源,做了一个有趣的实验。他让参加实验的志愿者 在周日的晚上把自己对未来一周的忧虑与烦恼写在一张纸上,并署上自己的名字,然后将纸 春秋、"锱镒器"。

一周之后,心理学家封开了这个箱子,将所有的"ٻ搞"还给其形离的主人,并让志愿 有用返一桩对自己的填储是否真得发生了。结果发现,其中 90%的"填储"并未真正发生。 随后,心理学家让他们就过去一周真正皮生过的烦恼还是下来,又极入"烦恼箱"。

三周之后,心理学家再次把箱于打开,让志愿者重新核对自己写下的烦恼,这次,绝大 名称人数喜云,自己已经不正为三朋之首的"拒恼"而烦恼了。

在这个实验中,我们都会发现:烦恼原来是预想的很多, 出现的却很少; 自认为沉重到 在这句里,转瞬也便如骥雨急停。人生的烦恼大都是自己寻来的,而且大多数人习惯把琐碎 的小塞放大。

"月有阴晴閒餘,人有悲欢高合",自然的威力,人生的得失,都没有必要太过计较,太 较真了就容易受其影响。人到世间来,不是为咨恼而来的,所以不能天天板着面孔。伤心,烦恼、 失意,这样的人生毫无乐趣而盲,所以,我们应该为自己的人生塑造一个乐观、积极、进取 的心态,快乐地活着。

### 将烦躁情绪消除在萌芽状态

解决困难最好的办法是什么? 就是在困难的萌芽期,就把困难解决掉。同样,消除自己 的不良情绪的最佳时期也是其萌芽状态。

一位專會的老師与他年轻的学生一起在鼎林里散步。走着走着,老師突然停了下来,仔 如地看着身边的四棘植物,第一棒植物是一棵刚刚破土而出的物苗,第二棒植物已經算得上 是挺拔的小树苗了,它的框字单地扎在肥沃的土壤中;第三棒植物枝叶茂盛,差不多与年轻 学生一样高大;第四棒植物是一棵巨大的樟树。牛轻学生几乎看不到它的树冠。

老師指着第一株植物的他的学生说:"把它植起来。"学生用于指轻松地被出了的笛。"现在, 拔出第二株植物。" 学生听从老师的吩咐,略加力量,便将树苗连标植起。" 好了,现在,被 出第三株植物。" 学生先用一只手进行了尝读,然后改用双手全力以赴。最后,树木终于倒在 了脚下。"好的", 岩教师接着说道。"去读一试那裸橡树吧。" 学生抬头看了看眼前巨大的橡树, 超了想自己刚才被那棵小得多的树木盼已经筋疲力尽了,所以他拒绝了教师的提议,甚至没 有做任何尝试。

"我的孩子",老师叹了一口气说道,"你的行为验证了生活的常识:习惯对一个人生活的

#### 影响是名公百士!"

这个近似寓言的小做事,其实告诉了我们这样一个道理:无论是好的习惯还是坏的习惯, 一旦形成了,就会变得牢固,就像挺拔的橡树一样,任凭徐使用多大力气也很难扭转。所以, 在那些不息的习惯还没有牢固之前,我们就应该及时改正,将环习情振杀在萌芽的状态。

你有没有这样。种感觉, 当给自己的朋友打电话的时候, 你问朋友最近忙什么, 朋友一 开口"瘐死了, 最近都校性死罚"、"太烦人了, 正在是一个很大的项目"、"实在受不了了" …… 人们扭翰她因义词随近梁朝后的主题 宫墨蒙姆也去扬东西。

可是,如果我们愿意静下心来梳理一下烦恼的源头,就会发现那些慈我们生气的或许根本就只是一些小事。那些鸿毛菩皮的小事总是让我们烦恼、生气、进而发怒。严重的还会因此游东西、打骂周围的人。更有甚者,还会因为公交车上谁解了谁一牌,打得头被血流。这些怨恨、怒气与烦恼、灾其原因都是因为我们在厌烦的时候没有劝他克朗,而是任由不良使做游长。久而久之,内向河的人就会称级、外向羽松人就会环路。某至不分添合做少酷何。

这样一来,我们的生活自然会受到影响——因为烦躁,我们的生活自然也不会快乐。

那么,为了生活得快乐,读向问控制自己的烦恼,使烦恼不至于微饱物一样生长呢?有 人说,应该在烦躁的时候睡觉,有的人说应该出去邀街看电影,也有人说应该找朋友们聊天 做心……不管采用化之经的方法,其实想要认制的目标只有一个,消除则则服劳份偿临。

别让烦恼从豆芽菜长成参天大树。这是一个很形象的比喻,当我们的烦恼刚刚逝生的时候, 我们不妨就将它连根拔起,这样既不会太耗费我们的精力,也不至于让烦恼越长越大,以致 我们没有力气拔起。

### 烦恼会扰乱我们内心的安宁

看待人生的角度不同,解决烦恼的方法也就不同。对于人生的许多问题,我们应该从多 个角度去认识,才能看破烦恼的本质。

一个年轻人四处寻找解既烦恼的秘诀。他见山脚下绿草丛中一个牧童在那里悠闲地吹着 筒子,十分逍遙自在。

年轻人便上前询问:"你那么快活、难道没有烦恼吗?"

牧童说:"骑在牛背上,笛子一吹,什么烦恼也没有了。"

年轻人诚了诚,烦恼仍在。

于是他只好继续寻找。

他又来到一条小河边,见一老翁正专注地钓鱼,神精怡然,面带喜色。于是使上前问道: "依靠如此投入地钓鱼、难道心中没有什么烦恼吗?"

老翁笑着说:"静下心来钓鱼,什么烦恼都忘记了。"

年轻人试了试,却还是放不下心中的烦恼,静不下心来。

于是他又往前走。他在山洞中遇见一位面带笑客的长者,便又向他讨赦解脱烦恼的秘诀。 老年人笑着问道:"有谁拥住你没有?"

年轻人答道:"没有啊?"

老年人说:"既然没人捆住你,又何谈解脱呢?"

→ 超越挫折心理学 ■ ■ ■

年轻人根下根, 经效量链, 距表基础自己设置的心理字篇束缚住了。

世上本无事,庸人自执之。萧伯翰谈过:"痛苦的秘诀在于有闲工夫担心自己是否幸福。" 其实报本时候,烦恼都是自执的,要想从烦恼的牢笼中解脱,首先要"心无一物",放下心中 的一切本令

有位度減的條款信徒,每天都从自家的花园里采撷鲜花到寺院供俸。一天,当施退花到 精神明年常依喜地对她说道:"张春天都这么度流地以着花供俸,来世当得庄严相 婚的福祖。"

信旋非常高兴地回答道:"这是应该的。我每次来您这里礼稀时,觉得心灵就像洗涤过似 的清凉,但回到家中,心就烦犯了。作为一个家庭主妇,如何在顽固的尘世中保持一颗清净 始法给心理吗?

无德禅师反问道:"你以鲜花蚨锦,对花草总有一些常识,我现在问你,你如何保神花朵 娇舒耀昵?"

信徒答道:"保神花朵新鲜的方法,莫过于每天换水,并且在换水时把花梗剪去一截,因 为这一截花梗已经腐烂,腐烂之后水分不易吸收。花就容易凋谢!"

无德禅师说:"保神一颗清净纯洁的心,莫道理也是一样。我们的生活环境就像截里的水, 盘们就是花, 唯有不停地净化盘们的争心, 故下烦恼, 才可保神内心的法婚。"

信徒听后,作礼感谢道:"谢谢禅师的开示,希望以后有机会亲近禅师,过一段寺字中禅 者的生活,享命居佛崔喆、菲腊梦唱的守静。"

无德禅师说:"你的呼吸就是觉唱,脉搏疏励就是种鼓,身体就是寺字,两耳就是菩提, 无处不是宁静、又何必等机会到寺字中生活呢?"

福多人之所以觉得慎备恤务、主要是因为自己的心不净。心不净、想要的太多、记挂的 太多、烦恼自然生。因此、要题在生活中离烦恼远一点、我们的心不妨就要净一点、要知道: 心净万事冲、心平万事平。

#### 彻底杏杀身体内的冷漠病来

冷漠一旦注人一个人的身体, 其痛苦让人难以忍受。伴随曹冷漠的痕长, 一个人就会感 到孤独无助, 甚至觉得自己和整个社会格格不人。一个拥有冷漠心理的人, 会对什么事情都 不感兴趣, 做什么都会觉得无味,而且他们的内心会很脆弱, 总是觉得世间很大, 却没有自 己的容身之所。

卡斯基曾经提过;如果标想要别人喜欢你,也就是说你想要改善炸轉程的人际关系;如 果依想帮助自己也帮助他人,那么,就请你牢牢记住一个原则;真诚她去关心别人,彻底查 条冷摸这个病毒。

有一个著名的心理学家曾说过:在所有能够破坏友谊的因素中,冷德是来自人灵魂深处的丑恶。人人恭继生活在爱的包围中,一个内心冷漠的人,怎么可能懂得去爱别人,不懂得爱人,又如何能被人所爱呢?一位哲人曾经说过,我们需要被爱,但更需要爱人的能力。的确是这样,人与人之间是也存在一种爱的"交易",所谓不行客风难得春荫就是这个意思。如果你对别人冷漠,对别人的事情一点都不关心,别人怎么可能关心你?怎么可能爱你?在没有关爱的世界里,你又如何能生活得开心?所以,唯有丢掉自己的冷漠,释放心中的爱,才能彻底医好你的心灵创伤。

那么,我们该怎样才能消除冷漠呢?以下是一些很实用的建议、希望通过这些建议,可



以帮助你战胜冷道。

#### 不重对点情况会保存权益

有人问战胜冷漠最快速的办法是什么?答案是热情。任何时候都不要对热情产生怀疑。 加基依能財政保持事一顆热情之心、悪々、依心中的冷煮白能消融。

#### 二步先接袭抗權

消融冷道需要接美执管。接美执管可以且依道循以下三个光器。

第一,深入了解每个问题。问题也是机遇。因此,对符任何事情,哪怕是困难,我们也 题构著热情丰健冲。

第二,学习更多你目前尚不热爱的知识,接触更多目前尚不热爱的事情,了解得越多,我们就越容易培养自己的兴趣。有兴趣自然就有热情,做到驱赶冷漠就水到渠成了。

第三,你的谈话要真挚热情。说话热情的人都会受到欢迎。当你话语充满热情时,你自己也会变得很有热情。你必须时时剩剩活炸热情。这样才能消除冷难。

#### 反可能多级去流足物人的重要

就像上面所说的,一个不仅要求被爱,更重要的是要有爱人的权利。我们尽可能地去满足别人的原药。 别人才会觉得我们的重要。我们也会因为成为别人需要的人而更加较多生活

尽可能满足他人的愿望,一方面可以更好地发挥我们的人生价值;另一方面可以让我们 的人际关系更加顺畅,让我们的工作和生活更加便利。

#### 意思情付债行动

只有将好的思想或者情绪付诸行动,我们积极的情绪才能起作用。当一个人以饱满的热情去应对生活、工作或者人际关系的时候,一个人心中的冷漠才能从根源上消失。

#### 尽可能各域与别人交流

尽可能多地与别人交流不仅是克服冷漠的一剂息方。也是我们攻克情感障碍的武器。

#### 医含性的

老板用语言數點自己的员工, 老师用语言數點自己的学生, 數條用语言来數轉球队…… 语言的激励作用是巨大的, 很多人把语言比喻成团体奋进的助力器。同样, 我们自己对自己 进行语言數励, 也有着重要的作用, 技效果就像老师数局学生那样。在做任何事前, 给自己 一些语言方面的精神情愿, 以幹難自己, 海验验准, 必定会收到备劳。

#### 欣赏艺术

无论是音乐、美术还是文学、好的艺术作品都蕴涵着让人不得不折握的魔力。就像有人 说的,真正热爱艺术的人对生活也会充满热爱,如果係爱上了这些无言的类、徐就能从中体 会到巨大的精神力量。也就不会再一味沉底于冷瘪了。

#### 溶離大白奶

大自然是烦恼情绪的最好排解器,当我们孤独、冷漠时,我们不妨跨上自行车去郊外转 一圈,呼吸一下新鲜空气,让大自然消解我们心中的郁闷和烦恼。

#### 浮躁会使人们失去准确定位

要想处处得力、事事順心自然很难。但我们要降低自己的失意程度,却有一个十分有效的方法,那就是苦练内功,切忌严躁。

小是是某事业单位的普通干部,他近一年来一直心神不定,老想出去陶器一番。看着到 人房子、车子、乘子都有了,他心里皮慌。妙殿踏多雕少就去摄彩栗,一心想摄外 500 万、 可结果花几千元连个喃都投价着,心里被是慌!后来小是瞒了几章单位,不是错这个单位离 家太远,就是嫌鄰个单位专业不对口,再就是特遇不好,反正找个合适的工作对小吴来说真 是难啊! 后来听说某人很有钱,小吴于是写了信去,说自己很困难,可他们造信也没回,气 得小吴又去信文写了一碗。为此小吴心里也确实感到失衡,但这种恶作剧让小吴解恨呀! 总之, 小县就县展别心里网群呢 健什么都不聊客。

小吴表现出来的这种"不踏实"、"闷得慌"的状态正是一种典型的浮躁情绪。

浮賺从表現上看有整体性亚健康的症状特点,如心神不宁、集顯不安、喜欢冲动,甚至 在一起等。 实际上这种整体的表现是在心理的作用下完成的,症状来得快去得快,受外界 环境的影响相大。

浮躁会使人们失去推确定位,让人随波逐流、育目行动、不计后果,与脚畸实地、艰苦创业、 励腌用治、公平竞争的社会推测相抵触,对国家、社会的整体运转非常有害。

作为一种心理观象来说, 浮廳的内核是人朴素的、本能的生命冲动和物质欲望。浮廳的 探粉点, 是重为光路内涵, 宣教是经师量。 宣表面轻安际、宣视期轻长远。在现代社会。 浮廳心類对社会和个人的发展都十分有害。必须服力按波域少和消除这一术需要的必须。

自我暗示是控制情绪的一个高捷而实用的好方法。例如你可这样暗示自己:无论面对怎样的处境,总会有一种最好的选择,我要用理智来控制自己,绝不让情绪来主导我的行动。 口服我继于她自己的维维、即即是一个地方不断。性心的。

在鄉比时要知己知彼。比較是人获得自我认识的主要方式。比較要得法,要"知己知彼", 否则就无法去比,得佔的结论也会是虚假的。知己知彼才能知道是否具有可比性,就不会出 理人的心海疾而强急,产生心神不定,无所该从的感觉。

人们应该正确地认识到:每个人的成功,都付出了别人难以继续的努力和智慧。要保持 一颗平常心,不要期待"天上掉馅饼"的事会在自己头上发生。还要正确地看待别人的缺点 和辩设,不要使一时的增生亦偏见对人和事下结论。



# 淡化排析, 调节自身的能量

### 走过去前面就是一片天

每个人都有自己的遵想和抱负,但是,在现实的社会生活中,不可能事事如愿,能都会 遇到推折,推折哪是在你的某种需要得不到满足时的一种紧张情绪状态。假若挫折感过于强烈, 或时间过久,超过个体的承受能力,就会引起措施紊乱,心理失去平高,讲而导致疾病发生。

隋赐从清华大学毕业后进了一家国企。这家国企规模很大、历史悠久,在全球也很有名, 福利、待遇、薪水都不错;做点是分工大细,流动性差,犯律太多。千篇一律的制题和单调 的工作使隋赐感觉到自己高原集的梦想越来越远。在上大学时,隋赐一直向往做一个有优越 感的、工作独立的外企员工。所以,几年来她一直在为投这样的工作而势力,后来终于如愿 以偿了。

聯聯在上海一家大型外費公司实现了这样的梦想,但是从聯进外企的第一天起、上司的 刁难、同事的冷漠、工作的压力都让她心皮意冷,几次都要無得蒸溜。加上工作路達远,无 法正常上下班,总也不能适应环境、心情都同,使她感觉一下老子很多。她每次想到原来 的单位和同事,眼蹦蒙不促发虹、上班成了震然,现在她已经不想干了。

而且由于睡眠越来越差,她更加烦恼。她曾经骂自己是草蛋,断定自己当时一定是脑子 坏了,要不怎么会离开原来的单位呢?

但是她害怕再次失败,一直都不敢到另外的公司去面诚,内心很是焦虑。

失败与挫折是人生的必修课, 而南聯却没有修好这一课。面对事业上的挫折, 她畏惧了, 且没有调整好自己的心理状态, 因而焦虑在所难免。

事实上,人生难免会遇到挫折,没有经历过失败的人生不是完整的人生。正因为有挫折, 才有明十与懦夫之分。

受挫后的心理失衡,不仅影响人的工作、生活,还严重影响人的健康。长久的心理失衡, 不仅会引起各种疾病,甚至能使人丧生。为了避免受挫后消极心理的产生,我们可以通过以 下几种调节方法进行自我调节。

#### 找个知心的朋友聊聊天,诉诉答

倾诉法是近年来心理医学比较提倡的 -种治疗心理失衡的方法。受挫后如果把失望焦虑 的情绪封锁在心里、会凝聚成一种失控力,它可能摧毁抓体的正常机能,导致体内毒素滋生。 活度循环 可以终生的力能普通言的循环逐步转化出土。

#### 化表面自己的作品

#### 意を養せ目标

推折干扰了原有的生活,打破了原有的目标,需要重新寻找一个方向,确立一个新的目标。目标的确立、需要分析思考,这是一个将消极心理转向理智思索的过程。目标 · 且确立、 据如心中点系了——塞明灯,人就会生出调节和支配自己新行动的信念和意志力,去努力进行 达到目标的行动。

### 平衡心灵的秤杆

一个人的内心往往会关系到一个人的命运、要想时刻都过得愉快、那就得让自己的内心 水远都在自己的掌腔之中。依据有什么样的内心,就拥有什么样的生活能量,这种能量将决 定你最否能获得金细的人生。

有人把世界上的人分为两粹;幸福的人和不幸的人。这两种人在本质上并没有什么区别, 只是他们所拥有的心态不同,推确地说,是自己控制内心的能力有所不同。一个幸福的人, 并不是他们在人生道路上是多么的一帆风顺,也不是他们的能力有多么的超群,而只是因为 这种人善于控制自己的内心,能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹,甚至能在一败除地中看到美 好的将来,并时刻保持一种良好的心理状态,不为暂时的倒厄而沮丧。

相反,一个不幸福的人,也并不是真的像他们所说的那样缺少运气,甚至像某些人说的 龙光眼,始自己的保佑不够多,原因仅仅是这种人不会控制自己的内心,任自己的情绪态 者放纵。

总而言之,幸与不幸就在两个字——内心。内心处于平衡状态,则会感到幸福;相反,则感觉不幸福。平衡的内心是指一个人能够控制自己的思维和情绪,使自己处于一个良好的心理状态。生活中的非理性因繁实在是太多了,以至于我们常会应对方这些非理性的因素而控制不住自己的内心,导致发生了一些原本不该发生的事情。经过分析,这些朋忧人类多年的非理性因素有如下几种;嫉妒,愤怒、恐惧、抑郁、紧张、还有狂躁和潴聚。这些都是再平常不过的心理因素了,看似极其平常的心理因素,往往可以决定一个人的成数得失。

一位剪人曾经说过:内心是一个人真正的主人,要么你去驾驭生命,要么是生命驾驭你, 而你的内心将决定谁是坐骑,谁是骑师。一个拥有平衡心态的人,他的人生必定充满希望, 而一个内心失衡的人,他的人生必定充满阴霾。

曾經有两个人在沙漠的里板中行走,水壶中的水早就喝完了,两人又累又饿,休力渐渐 不支了,在休息的时候,其中一个人问另一个人:"现在你跪看到什么?"被问的那个人回答 道:"我现在似乎看到了死亡,似乎看到死神在一步一步地常远。"发问的人如服猴一笑说:"我 现在看到的是满天怕里星和我的妻子、几女等特我回家的脸庞。"

最后,那个说着到托亡的人真的死了,故在快要走出沙漠的时候,他用刀子的勾结束了 目己的生命,而说看见星星和自己要于、儿士验愿的人靠着星星的方位,成功地走出了沙漠, 并成为人们心目中的英雄。

人们在社会上要面临太多的问题,忙碌在发现、遭遇和解决问题的途中,于是,在对人



对口的胡应少结由 辞中和了八相比等的相角

而对心理失衡 我们需要的是"心理补偿"。绘测古今中外的强度,其成功之私也能包括 姜干调节心理的失衡状态。通过心理补偿逐渐恢复平衡。直至增加建设性的心理能量。

有人打了一个领力形象的比喻。人好们一想关系 左边是心理补偿功能 左边具造场镜 绕和心理压力 你能在女士母度上加重礼格功能的群烈而达到心理思斯 佐龄能在女士母座 上拥有了时间和镰力 信心互俗地去从车那此有结体室成的任务 并有充分的任务主意恶人出

那么。我们如何才能让自己更好被做到心理补偿呢?

首先、要音识到依所遇到的烦恼是生活中毒色的。心理补偿是建立在强智基础之上的。 人都有七倍六次各种威倍。遇到不痛快的事自然不会麻木不仁。没有理智的人真改构原。发 生惡 例外辦保 诉苦、好像沒样就能揮聯捣苦、其定往往暴白此时间、预定还是现定、明 智的人勇干承认现实,既不幻想挫折和苦恼会突然消失,也不谄悔当初该如何如何,而具棋 到不顺心的真别人也曾遇到 并非甚多于即自己过禾丰 这样就会感心心理压力 他自己尽 **中平静下** 安理地对惠情作个分析 总结经验新训 和郑马求解决的办法

其次,在松析面前要活当用占"鳞神胜利法",即所谓"阿 Q 薅柚" 这有助于我们在溢 境中进行心理补偿。例如、实验失败了、要想到失败乃是成功之母;若被人误解或诽谤、不 妨相相 "在骂声中成长" 的道理。

與次,在做心理补偿时也要注意,自我管理不等于於任白濟和为辦學經歷。一个宣正的 **计理者。往往县对自己的缺点和错误最无错的批判者。县数于严格要求自己的讲取者。县乐** 干向自我继续的人。

### 前於自我, 活度醫歌

社会心理学认为,任何高物都有一个"唐"的界限。

活当的压力有利于我们在工作中产生动力。取得业绩。但压力过度。则会引起心理上。 生理上以及行为上的消极反应、严重的不会产生心理疾病。

其实。工作中缓解压力的一个重要秘诀就是保持内心的平静。当我们疲惫地工作了一段 时间后,不妨练习一下下面这种"坐在阳光下"的放松艺术,为自己的心灵腾出一个安静的空间。 让自己在轻松闲话的生活中为身体充电。

约翰是一家大型航空公司的经理。一次偶然的邂逅让他举会了一种"安在阳光下"的艺术。 这让他第一次在忙碌的生活中找回中静的心境。下面是他对这段宝贵体验的回顾。

在一个二月的早晨、我正匆匆忙忙走在加州一家旅馆的长廊上、手上抱满了刚从公司总 部传来的信件。我是来加州崖假的、但是仍无法扔下我的工作、还是一早处理信件、我为此 成到十分维信...

然而当我快步走过去。准备花两个小时来处理我的信件时。一个久违的朋友坐在福椅上、 帽子盖住他部分眼睛,把靠从匆忙中叫住,用他维得而愉悦的南方脖说道。"你要好到哪儿去 啊,约翰,在我们这样要好的阳光下,那样赶来赶来是不行的。过来这里,好好安在福桥里。 和我一起练习一项最伟大的艺术。"

这话听得我一头霉水、问道:"和你一起练习一项最伟大的艺术?"

"对。"他答道,"一项逐渐没落的艺术。现在已经很少人知道怎么做了。"

"噢、"我问道、"请你告诉我那是什么。我没有看到你在练习什么艺术啊!"

"有!我看!"他说道,"我正在练习'安在阳光下'的艺术。安在这里,让阳光洒在你 的脸上。感觉很温暖,闻起来很舒服,你会觉得内心很平静。你曾经想过去知吗?"他问道,"去 阳从来不会为为忙忙,不会太兴奋。它只是越慢地格尽职守。也不会发出嘈杂声——不按任 何祖,不接任何电话,不据任何特,只是一直满下阳光,而太阳在一刹那同所做的工作比你 我一辈子所做的事还要多。想想看它做了什么?它使花几开,使文树长,使地球暖,使果蘸旺, 使五谷熟;它还度发了水,然后再让它回到地里上来。它还使休觉得有干糖易。" 使接着说道, "我发现当我坐在阳光下,让太阳在我身上作用即一 它酒在我身上的我给了我能量。这是我 放龄阁华在阳余下的青棚。所以诸位她搬些信件都各纲最重去。 斑鱼一般平侧纹里兔"

我照做了。后来当我回到房间去处理那些信件时,我很快就完成了工作。这使得我还留 有大部分时间来做虚假的活动、也可以當"坐在阳光下"故松自己。

工作之余,让心灵慢慢进入宁静状态,所有的压力都掩满脑后,这是为身体充电的最好 方式。特允好电之后,同到工作岗位上,我们的心就少了几分择题,我们的业绩自然会再上 一个台阶。

每当我们工作得太疲倦。面对生活感到压力重重时,可以观察一下我们喜欢的植物、动物。 思考一下自己感兴趣的问题或者只是站在窗口皱起。忘记所有的工作。卸下所有的压力和束缚。 看看董天白云,让思想宁静下来,让头脑得到彻底的净化,这样我们才能够更加精神抖擞地 面对任务。

不要让过于烦乱的生活目标干扰你的灵魂,要时刻反省内心、让心灵宣获宁静。每天都 要体察内心,自我检查、自我反省、当你安静地体察内心世界时,你会立刻平静下来,深呼吸, 你会觉得气定神阳,这样就有更加充沛的精力去工作。

### 积极的暗示让生命屹立不倒

心理暗示是我们日常生活中最常见的心理观象,它是人或环境以非常自然的方式向个体 发出信息,个体无意中转受这种信息,从而做出相应反应的一种心理观象。暗示有着不可抗 挖和不可思议的巨大力量。良好的暗示能把人带进"天堂",消餐的暗示能把人带进"地狱"。 维用斯斯的暗示馆能带来屏幕的作用,产生积蓄的效果。

1960年,哈佛大学的罗森塔尔博士曾在加州一所学校假过一个著名的实验。

新学期开始,被长叶两位应主任说:"根据过去几年来的数学表现,你们是本效量优秀的 教师。为了奖励修们,今年专校特施施选了一种最聪明的学生给你们做。记住,这些学生的 有同比同龄的孩子都要高。" 校长再三叮咛;畏辱卡常一样被他们,不要让孩子或家长知道他 们是被给索拉拉出去的。这两位经师非常高兴、更如劳力地数学了。

一年之后,这两个脏脏的学生成绩是全校中最优秀的。知道结果后,校长如实地告诉这两位教师真相;他们所教的这些学生智商并不比到的学生高。这两位教师都感到有些吃惊。

随后,校长又告诉他们另一个真相:他们两个也不是本校最好的教师,而是在教师中随 机抽出条构。这个复视,更让两位教师听惊不已。

可不管教师怎么吃惊, 这个结果正是梭长斯科到的;这两位故师都认为自己的学生都是 高智商的, 而且自己也是最优秀的, 因此在教学过程中, 他们对自己的工作充满了信心, 工 作知表与自然非常会力, 结果不言而喻:他们的姐姐就了全般噩好的姐姐。

罗森塔尔博士的这个著名的实验给我们一个重要的启示;在微任何事之前,如果我们接 受了限极的暗示,那么我们就会对自己充满信心,如果对自己充满信心,就等于已经成功了 一半。所以,当我们面对挑战时,不妨告诉自己;你就是最优秀的和最聪明的,结果肯定是 另一种概律。 一天,一位老者来到大病房买一种需要医生处方才能出售药药,老者没有医生的处方, 药房当然不能卖鉢他。但老者糖看不走,老施无奈,只好粉了老者几粒没有药性的糖水片, 茶一再安佐长者试验易班季买的高.并且财政药的动胺正常不换口。

过了几天,老者又到药房来找老板。老板吓了一碗,以为陶了大锅,旋旋就走走出柜台。 请如去去食出一面幅温. 尿谱去板的蒸涂钎了板的短波 还过了一大堆成凿的法。

糖农片怎么能治顽症?这是心理因家起了作用。而这心理因家,就是暗示的力量。因为 老老早已相信这种苗能治好他的癖。更加上老板对苗种的音点,糖农片曾自教亦成了是具种药。

当然,因为心理暗示有积极的一面也有消极的一面,所以,不同的心理暗示自然会有不同的选择与行为,而不同的选择与行为自然会有不同的结果。有人曾说:"一切的成就,一切的财富,都给于一个意念。" 你习惯于在心理上进行什么样的自我暗示,就决定了你是按还是富、是成还是效。我们每个人都应该给自己以积极的心理暗示,任何时候都别忘记对自己说一声:"我天生就是奇迹。" 拿破仑,希尔给我们提供了一个自我暗示公式,他提醒渴望成功的人们要不断做对自己说。"在每一天,在爱的中金里面,我都看涂炸。"

詹姆士、艾伦在《人的思想》、 中中这样说过: "一个人会发现,当他改变了对事物和其他人的对法时,事物和其他人对他来说就会发生改变——如果一个人能把自己的思想朝向光明,他就会惊讶地发现,他的生活受到机工的影响。一个人不能改变分界的什么,却可以吸引什么,因为,那些能改化气质的神性就存在于我们自己的心里,也就是我们自己。一个人所能得到的,正是他们自己思想的直线是来。一个人只有有了奋发向上的思想,那么,他才能看成成就,力能征服,并能有所成就,如果他不能奋起他的思想,他就永远只能衰弱而愁苦。" 宝际上,詹姆士、艾伦在实理强调的正易积极端示的力量。

那么,在实际生活中。我们具体可以通过那些方式来进行积极的自我暗示呢?

利用语言进行自我暗示。用于自我激励的话,要有肯定的、积极的意义。如:"我一定能行"、"我一定可以摆平这件事情"。

利用心理图像进行自我暗示, 当我们的思想能人消极的时候, 我们可以通过回忆过去取 得成功的愉快情景来冲淡煤在的清沉,或者是想象那些为了成功而至强不屈的人, 想象他们 艰苦奋斗的情景,这样, 是们能更快在痛苦中站起来。

利用动作进行自我暗示。当我们心情烦闷时,我们可以反背双手来一场无人打扰的散步; 当我们繁张不安的时候时,我们可以扩胸做深呼吸。

利用自我"包藜",进行自我暗示。比如有的人在遇到烦恼的时候、就去做一个新发型、 暗示自己。切从头开始。还有的人在遇到烦心事的时候喜欢买一件自己喜欢的衣服,让自己 检一棒彩象。暗示自己以一个能新的彩象去看新开始生活。

利用环境进行自我暗示。例如心情烦躁的时候。我们可以听听曲调舒缓的音乐;当自己 对生活失去兴趣的时候,我们可以看着身边那些感动人的瞬间或者是看看身边那些感人的画 面,以此来唤醒自己对生活的热爱。

其实,人与人之间本来只有很小的差异,但这很小的差异却往往造成了巨大的不同!巨大的差异就是一个人可以很幸福很成功,而另一个人却很不幸很早满,而这原本很小的差异就是凡事所采取的不同的心理暗示。因此,在生活中,我们可以通过有意识的自我暗示,将有益于成功的思想和感觉预测潜意识的土壤里,并在成功过程中不断坚持。相信有一天,我们也可以成为一个些出去。

### 用积极的心态创造光期思维

有人说,人生难以跨越的不是逆境,而是心境,只要念转,运也会跟着转。有的人总是 以错误的思维去想问题,结果他们变得更加悲观;有的人则能以正确的思维方式去对特问题, 结果他们成了自己生命中的赢家。事实上,很多时候,只要我们换一个角度思考问题,一切 那会今级从后

比尔·盖赛曾经说过:"人和人之间的区别,主要是脖子以上的区别。"一个人思维的正 与负是决定人生成败的分水岭。懂得用正面思维来置接负面思维,这是一个人事业成功和自 界金瑞刚的性治验。

我们总说要有积极的心态,而积极的心态往往是光明思维的结果。光明思维的人,从失 败中看机会;黑暗思维的人,却从机会中看失败。

甘鄉在一家規模不大的酒店做前台接待,每天面对很多來來往往的客人。这些客人多是 个株成小企业人士,为了业务來出差,难免会应酬,辦酒后入住酒店时,行为和语言都不优雜, 这让甘鄉很頑怯。客人是上命,不敢得罪,不能反击。可她內心的順很痛苦。

曹副有一天, 甘梅林徐了来了一种珍珠人, 才开始重新着给自己的工作。

甘塘清楚地记得,那天下午雨点多,来了一时穿着讲究的年轻人,她赶紧起身向迎,并 旅情地招呼。可是上到前面的两人和只是搬笑着并不说话。甘峥又问他需要帮忙吗?这时, 每后的七人知常由了一点发和一个发达走话脸了男人。

男人接过后写下"我们是幸呸人,我可以用笔与你交流吗"? 甘婷点了点头。男人又写:"我 们是来度要月的,请你为我们推荐一间环境斩迹的房间好吗?" 就这样,两方通过写字的方式, 根据他们的单度, 甘姆把逐级的价位及匿事标准——参加干燥。

这对年轻的恋人一住就是年个多月。他们对首婷的服务非常满意,每天出入都会主动给 首婷打招呼。如果是看到首婷没有工作时,他们会过来与首婷聊天,当然还是以写字的方式。 谓付几天的拉翰 计婚品依例章校出了好职名

通过新斯续续的交流, 計解了解到, 虽然他们不能和正常一样随时表达出自己的想法, 但他们却做出了常人无法被到约申特, 他们正在短音着一家百人按摩店, 而且规模不小。这 次据多审月起行, 至意先要考虑市场, 他们刘直展不一定分丘。

得知这些事情,首婦十分做關係们对生活积极态度,但还有一个凝惑;他们适正常交流 那无法进行,却那么开心,他们题很过生活对自己的不会吗? 自己为什么整日为工作纠结, 为生活烦恼?

直到他们准备离开的前一天, 首婷才说出自己心中的疑问。她在纸上写出:"我觉得太累了、你们理然讨命运吗?"

女人媽然一笑, 迅速在本子上写下这么几行字:

或身材很好, 可以穿漂亮的衣服:

我们还能正常行走;

他很爱我;

我会写字:

最后,她以一句话作结论:"我只看我有的,不看我没有的!"

他们微笑着向甘婷告到。甘婷陷入了沉思:他们只想到自己好的方面。而自己总是想到 不如意的事情。

这对遵哑人给我们所有正常人上了一课。"我只看我有的,不看我没有的!"其实这就是



一种光明思维,或者说是一种图光心态。 人生中有许多值得迫求的东西。 加里一个人总具构 级议构织那、总是看到事物的黑暗而,那么这个人的思维是相当里略的。 光朗织维龄尽当种 们身外流播时 更太困难由看到来图的方向

林语堂曾说过,"面向阳光、阳影总在休身后。" 生活中遭遇一些失败是很正常的。这个 时候 你应该反对李相,我不小不基对个世界上基本金的。1 方名小。在严峻的静业形势下 维续基本的退物问题呢?

美国成功学士师会融心。景尔在对美国最有作为的人的妥访由发现 成功的一个十分有 更的因者就甚思维和极。正面思考 毫么 你心中的里暗就会被照亮 你心中的阻露的会被吸畅 你的人生也会充满朝气和活力!

#### 用剪締的白倉彩象書消除心山的関影

从心理学的角度变量 形象的具人们通过模型 听觉等多种感觉器官在卡脑中形成的关 干草种高物的数体印象 简言之具各种感俗的重视。

雷朔白我形象 能易烙失败者的自我形象改变为成功者的自我形象,积极的自我形象具人 生成功的一大秘密。一些基文专家研究表明,自我形象。 个人心理和精神上的现今就来越成 为左右个件和行为的关键。

由于人们头脑中形成的不同形象会对人的行为产生不同的影响,当我们遭遇了某种痛苦 而受到伤而影响,自己陷入其中无法自拔时,可以通过重新绷带 ~ 个积极的自我形象来滥除 心中的阻影 从而转起对生活的勇气

自我观想会产生巨大的牵引作用。如果有一个小女孩从小就立志要做一名舞蹈演员、那 久她的脑密中便经常出现一个身材最终的人在每台上翩翩起舞 台下基一院阵兼列的常亩。 这个场景路给她去成一种驱动力 转动检察力学习振蹈 某至击路都在思考着某个动作。人 生成长 就是不断他靠现相, 梦相推动的。

积极的自我形象,将引导一个人走向成功;消极的自我形象,将引导---个人走向失败。 人们一日明白了自我形象术, 人生健会有很大的改变。如果你对自己的形象不满意, 将终生 不会快乐。因此、要快乐地过一生,就必须先对自己感到满意。让你对自己感到满意的最有 效的方法就是——重塑自我形象。

#### 正面描述自己的形象

你认为你是怎么样的, 你就是怎么样的。不管在什么情况下, 我们都应该习惯给自己 ~ 个证面的暗示。 使我们对自己的准备度一点占地增长,而不是在别人和自己的打击下一耳滑落。

我们可以写一段话,正面她描述自己的形象。"我县—个有个件的,优秀的,也受人欢迎 的人"。这样的语句你可以写得多、主要是针对你对自己的色面相法。

如果你存在着某种缺点,也要正面的提问,这将使我们不会沉浸在懊恼的情绪里,而是 积极地改变自我。比如:"如果我有什么可以做得更好的话,那是什么?""我改掉哪些习惯。 就会使我讨得更快乐? "

#### 医特曼自己

任何人都有优势、劣势、要看自己的长项。要把着眼点放在自己的优势上、张飞何必与 西施比美?

你也许在内心深处并不喜欢自己。可能是身体方面的,也可能是心理方面的,我们可能 会觉得这些不满食是趣所当然存在的。但是如果你不满意自己、又怎么可能感到快乐呢? 所 以我们必须要尝试改变。

河超越挫折心理学 ■■■

我们要知道那些对自己不好的印象是从哪里来的。如果是别人强加给我们的,那么请不 要的情况那些充满偏见的首论。如果相信了那些人的看法,你就会发现这些曾经评论我们愚蠢 的人自己 6 回暴

#### 注音位表

學会徵笑,要笑口會开。天天照镜子、欣赏自己。自己对着镜子看着自己说:"你很棒, 我很喜欢你"、"你很漂亮、我爱你"。欣赏是建立自信的一个重要方法。这样一来,你就会逐 鄰成为一个应力者。

### 自我撤励——战胜挫折最强大的内在动力

人的一切行为都是受到撤励而产生的。你激励别人,别人也激励你,同时通过不断地自 我满肠。会使你有一股内在的动力,让自己朝着期望的目标奋斗,最终到达生会的高峰。

我们每个人自身都有一个巨大的宝库,只要找到了自我激励的钥匙、打开它,并行动起来,那么你能能打开成功的歧保

任何一个阳光的人面对着一个严重的问题时,自我激励语句就会从下意识心理闪现到有 部位,想去帮助他。在深急情况下,特别是在死亡的大门即将开启的时候,这一点表现得尤 为明显。约翰的特定就是这些

午夜1点30分。在医院的一间病房里,两位女才士正聚张地工作着——华人各抓住约翰 的一只手腕,力围摸到酥得的脆弱。因为约翰在董鳌6个小时里都未能脱离昏进状态。医生 巴胺假了他所称做的一切事情。然后展开了这个病房。按某他病人看嘛去了。

约翰不能动弹、谈话或抚摩任何东西。然而,他能听到护士们的声音。在昏迷时期的某 华时间里,他能相当清楚地思考。

他,听到一位护士崇劲造道。

"他,像上呼吸! 化维维剂验掉的激动吗?"

回答是:"没有。"

他一再听到如下的问题和回答:

"现在你能推到缺掉的跳动吗?"

"没有。"

"我很好。"他想,"但我必须告诉他们。无论如何我必须告诉他们。" 约翰一通通在自己 的心里重复着。

他不断地想:"我的身体状况良好,并非即将死亡。但是,我怎么能告诉他们这一点呢?" " 无他况处了他所罕过的自我激励的语句:如果根据信你能够做这样事,你能能完成它。 他试图睁开眼睛,但失败了。他的眼睑不肯听他的命令。事实上,他什么也感觉不到。然而 他仍努力地睁开双眼,直到最后他听到这句话:"我看尼地一双眼睛左动——他仍然活着!"

"我并不感觉到害怕。"约翰后来说。"一位护士不停地向我叫道:'约翰先生,你还好吗……' 对这个问题我要以闪动我的鼷龄来作答。告诉他们我很好。我仍然在世。"

这种情况持续了相当长的一段时间, 直到的输通过不断的势力睁开了一只眼睛, 接着又 睁开另一只眼睛。恰好这时候, 医生四来了。 医生和扩士们以精湛的技术为的输做了手术, 让的输起死回生。

这就是自我激励的神奇作用。在生活中,无论别人如何评价你,都不要怀疑自己能成就 一番事业的能力。要尽可能地增强你的信心,在很大程度上,还用自我激励更容易让你走向 成功。



歌々 我们在自己的生活由 该乍搓着到右装着陆自己呢? 票缴到右款着局自己具有音 oTas

首先 你要做干燥一些自己怕做的事情,加里你坚持做这种事,并且成功了。你的信心 龄公长大道强。当然 麻惰可能成功 也可能失败 加基失败了 你就要给失败找出话当的原因。 人们备家植的事情就是事于潮中的失败。即便是失败了。也得找出一个理由。这不是接崇自 身的问题 计自己在选进中不断取得进步和成功。这样一方面可以有的故坛 另一方面也不 双手拥自己的自信心也输掉

甘水 舒泉冰水成功的都今 虚功并不具治非组更打断对手 独大巷斗 直正的成功具 松白己的白我价值遇到社会的肯定 自己的人生价值遇到周围人的肯定。只要能充分发挥自 我价值 设计算总法到了自我激励的目标。

总之 要以一种积极的心态 充满自信的生活 运用自我着局的力量 向你的人生目标迈进。

#### 控制情绪 避免不必要的生退

当人们的心情管张或冲动时,难免会做出一些失去理智的行为、造成不良的后基。如果 势们营操了神秘入勤的能力 就能很好控制情绪 器免不必要的失退。

傷室 佛室 请室都认为"勤能生营"。在魏 定、职、得当中、勤易关键。冷静出智慧。 冷静可以打破思维定势。使逻辑情绪下沉,从而滑到一个清晰的自我。

放松入静县--种洲整身心的有效手段。尤其是对当下生活、工作压力大的人们来说。这 无疑会对身心健康起到重要的作用。

放松入鹤名思门鹤州和鹤田西轴方式事法到诗称纳目的 白古巴李 —此事人都押鹤州 当做智慧大法。

山間山尾坐山为 "義夫喜 醫夫子","義夫書始 隱夫治亡"。

中国近代政治家 文学家题总额先生道。"每日魏坐——小时 求其抗心,常使清明在职。 与末加油 整副不利 安展不惊, 他日一切成龄 参其于此。"

美国卡巴全域十认为"静坐练习,不易什么操练,而是一种生活方式"。

既然放於人體对調节人们的身心有如此重要的影响。那么我们应该如何條媒静坐和静 田郎?

#### 20,46

要做到全身放松, 使全身每一个部位都达到彻底的放松状态, 使平时僵硬紧张的地方放松, 这个过程中最大难点在于思想上的始松。

你可以找一个幽静的地方、保证无人干扰。脚单盘或双盘都行、只要感到舒服即可。符 背着物紙 自 以减轻解怒的重要力。

#### (M. MI)

運輸身体和責俱。便干集中注意力练习。先用上眼睛。身心放松、自然呼吸。

首先要调息。吸气时,腹部鼓起来,想象肚子充满新鲜空气:呼气时,小腹内缩。与此同时, 在心中默念:放松,最大程度的放松!

呼吸要慢、不要着急、如果你此时还很着急。就说明你还有所欠缺、要及时改正。

其次要调身。即头 →肩 →臂 →手→腰→大腿→小腿→胸趾头、全部放松、让每 -寸肌肉 都变得放松和舒展。

先从头部开始,凝哪气,呼气时默念头部松,并检查头部是否放松,而后颈部、胸背部。 腰腹部、臀部、大小腿、脚、依次放松检查、然后再继续;全身皮肤放松——全身神经放松——

全身骨骼放松——全身每一处都放松——松、当你感到**家**默然,身体很轻。很温暖时, 依龄企成别身体的每个毛孔都像是张开了。这都是自正的故处。

然后要调心。调心就是集中心念精除杂念。这时你想象着,自己心中充满阳光,慢慢排除"你,吸进新鲜空气,你也可以想到自己在花丛中,享受着阳光,空气的抗摸。总之要想你乐的难,相坐漏的寒,助了下涨端管性。每今心直下达前的战去。

最后是收尾,轻轻坐起,保持轻松愉快心态。在练习的过程中,无论出现任何反应,都 是不常的。酬前练习时,如果自然人赚,也可以,不要刺踪去强求。第二天概求,心里告诉自己; 和坡功了!

放松人静枝术并不神秘,易学易练,方法简单,对于放松全身和帮助人静很有好处, 也可用于治疗神经衰弱、高血压、冠心病。如果你能定特能天练习,将对你的心情和生活 态度产生积极的影响。让你感觉到生活是如此的类好,从而更加热爱生活,珍惜生命中的 每一天。

### 找一个成功的形象激励自己

人要想成功,首先要有信心。一方面靠自我暗示、自我激励,另一方面就是向榜样学习, 用行动来征服最困难的工作。在不断征服困难的过程中,让自己的信心变得越来越强。

一位成功学专家说过:"一个最有可能成功的人,他在朋友圈子中的成就应当是最低的。 为一个成功学专家说过:"一个最有可能成功的人,他在朋友圈子中改越;假如所有的朋友 新彩份施。故不太论。"

榜样的力量是无穷的。美国学者约翰·麦克斯韦尔说,榜样不仅是影响他人的主要因素, 而是唯一因家。因此,在追求成功的道路上,我们应该为自己找一个成功的人士以此作为 自己的榜样,未衡勤自己。

曾經有一个法國人, 40 多岁仍是一事无成,由于經常失业,生活没有保证。妻子与他离 了婚,并把他最心爱的儿子也带走了。在一系列的打击下,他的性能变得很古怪,脾气暴躁 易态。熟悉他的人都不敢再捆磨他,唯恶他作出不理智的举动。他只得以乞讨为生,整日流 准在外。

这天,他来到一个陌生的小镇、实在太累了,他坐在一个看手相的摊位前。突然,这个 看相人女惊来在城叫道:"天呢,童醉今亲生,你怎么要到了这里?"

"什么?"他大声说,"我是拿破仑先生?你开什么玩笑。我是一个拿衬板为生的穷光蛋!" "不,"看相人说,"你就是拿破仑特世,你的智慧,你的面貌,你身上流的血都是拿破仑的, 难道你没有感觉到?"

"不会吧,"他说,"我现在几乎无家可归。"

"先生。"看相的人说。"那都是过去的事了。3年后你将是法国最成功的人。"

这位法国人从此对李璇仓生产下涨厚的兴趣,找来有关李璇仓的书看, 认真研究这位伟 人做事的态度, 处理事情方式及穿着打扮等方方面面。不久, 他找到了工作, 几年后, 他有 了自己的公司, 并且做得还不懂, 十年后直了一个亿万富载。

榜样的力量真是无穷的,跟成功人士学成功,跟失败人士学失败。如果看到一个优秀的人, 你就挖捆他的优秀品质,根植到自己身上,你慢慢也会成为一个成功的人。

### 保持 骊单纯的心, 才会更快乐

在人的 - 生中,会有许多追求和憧憬。追求真理,追求理想的生活,追求剥骨统心的爱情, 追求金钱,追求名誉和她位,有追求统会有收获,我们会在不知不要中据有很多,有些是我 们必需的,而有些却是完全用不著的。那些用不着的东西,除了满足我们的建荣心外,最大 的可能的影成为那种(Mo-Min)和

人心随着年龄、阅历的增长而越来越复杂,但生活本身其实十分简单。幸福、快乐的生 採瀾白于内心的简约、简约修从宁静、宁静修从快乐。

佛家传诵一个著名的故事,是关于名称雷峰法师的。

一日,有个叫玄机的和尚对自己的苦心掺行非常不满,心道:"我整日打垒,是逃避吗? 打坐,就是为了心无染念,如果靠打垒才能达到这样的效果,打垒和吸食鸦片有什么两样呢?" 他眼神中充满了逆调,目光渐渐雕淡了。然后他起身去拜见雪峰禅师,希望能从他那里

雷峰禅师看着眼前的这个人,觉得他虽然有的缘之心,但是本性中有许多缺点不自然地 备意下出来 干暑润洁。"佐从鳜蟹来?"

"卡日山."

组剂发素

雪塘横军,话里踏著机楼。"太阳出来了漫店?" 意思是问他是否模划了什么被理。

玄枫以为雪烯是在该摆枪,心题:"进这个我都答不上乘的话,这几年学撰,岂不是白白 准费的同了吗?" 使躺着眉毛说:"如果太阳出来了,雪烯岂不是要敏化?"雪峰吹急着又问: "娘做仙圣》"

"玄机。"雪峰心想:"这个和尚太傲了,心里装的东西也太多了,且提醒他一下吧!"于 是问道:"一天能积多中?"

"寸丝不挂!" 玄机心想:"就这个也能考住我玄机和尚、真是太小瞧我了!"

雪峰看他这样固执,不由得感叹道:"我用抓棒来提醒他,他却和我争辨口舌,自以为是, 如不如心中已报复了多少名利的蛛丝!"

玄机看雪峰无话可说,使起身准备离去,脸上还是那样得意的神态。

他刚转过身去,雪峰禅师就在身后叫道:"你的袈裟拖地了。" 玄机不由自主地回过头来, 见袈裟好好地被在身上,只见雪峰哈哈大笑:"好一个寸丝不挂!"

其实,大凡简单而执着的人常有阳光的人生。一个人者时常追求复杂而奢侈的生活,苦 难则没有尽头,不仅贪欲无难,燥临躐身,而且日夜不宁。心无快乐。因为复杂往往浪费了 宝贵的时间;奢侈极有可能断送类好的人生。反而因为简单,每每能找到生活的快乐;因为 执著,时时能感觉没有虚理每一天。平凡是人生的主旋律,简单则是生活的真谛。

人活在世上都要扮演一定的角色,或许你的生活很简单,但是你也会有自己的幸福。

#### 随时清空自己的坏情绪

每过一段时间,我们都要喷湿—需家里的物品,有保存价值的留下,意义不大的把它们 卖炸,甚至干脆奶进垃圾桶。这种清理让人感到无比快乐,每做一水,就有一种又丢掉了一 个包袱的感觉,那种无法按照自己的意愿设计生活的压抑哪也会一扫而空。

人的心灵其实也像 个家、它的容量是有限的,不管你名代有多大、职位有多高,也不 管你拥有多少金健财宜,你都无达突破这种限定,而人生一世,难免有挫折,难免有烦恼,寂寞、 孤独,这些东西跋伽日母娘和麦于输一样,它们于你的人生豪无用处,却役占了大量的生命 超越挫折心理学

公何 加黑不及财资理境 它们给金属锡油膨胀 计数的人录应成一个价格拉

一位气色很差的年轻人去着医生,他向医生施患生活的无趣。诊断后,医生发现他的身体 毫无问题,觉察到她的内心有问题。医生问年轻人:"你最喜欢去哪个地方?""去。真本欢海边, 不过已处很久没有去过了。"年轻人回答。医生于是说:"常这三个处方到海边生 月分后 中午19名而下午3名而到去不好之分分子,位分相同意想解析为 不知知何不愿打开"

这位年轻人身心俱疲地拿着处方来到了海边。轮板这时附好匀点,他赶紧打开处方,上 面写道:"专心倾写。" 他开始用早最主注意听,不久就听到以往从来听灵达的声音。他听到 点下,听到不同的海岛叶声,听到沙蟹的爬动声,甚至听到海风走低诉。一个解新、令人 谁恋的世界的依属开放平 - 徐敬李恪下丞,依否检汉思、壮松。

中午时分他已陶醉其中,他很不情愿地打开第二个处方,上面写道:"回想。"于是他回 想起儿时在海滨嬉戏,与家人一起接贝壳的情景……怀旧之情汩汩而来。

现实生活中,有些人好像从来就没有过顺心的事或顺利的时候,任何时候你与他在一起,都会听到他不停地抱怨。他们把每一件不顺心、不如意的小事都堆积在心里、挂在嘴边,搞得自己小慢得痛。在这样一种对本下。自己很烦躁。别人也很厌烦。

"万事如意"不过是人们对生活的良好祝愿,人生不如意之事十有八九,现实生活中,人 们所面对的总是一些不尽完美的事情,我们且不可能保证事事顺途,但可以做到组然面对, 该放到放,不要把一些"垃圾"堆积在心里,把乌云挂在脸上,把牢骚挂在嘴边,否则体就 仓幸放不考去询的人。

一个人,在生世间走得久了,心灵无可避免地会沾染上尘埃,使原来洁净的心灵受到污染和禦蔽。心理学家曾说过:"人是最会制造垃圾污染自己的动物之一。"的确,滞洁工每天早上都要清理人们制造的规律的垃圾、这些有形的垃圾容易清理。而人们内心清如烦恼、欲望、忧愁、痛苦等无形的垃圾却不那么容易清理。但不容易清理并不找没有办法清理,只要你保持,即便是每天清扫一点。那么时间一长,你也能把这些掩暴心灵的东西扫光。

每个人都有清扫心地的任务,如果不把污染心灵的废物一块一块清除,势必会造成心灵 垃圾成堆,而原本纯净无污染的内心世界,亦将变成满地污水,让你变得更贪婪、更腐朽、 更不可救药。只有将心灵的垃圾清除、我们的心灵才能避静凋明,才能神清气爽、轻松愉悦。

那么,我们如何遵守自己的坏情绪,总结前人的经验,以下几个方法可供参考。

#### 设出你的额法

如果确信别人的某个请求是不合理的,你应该说出来。例如,当人们请求你帮他们做事 你还你你选成不快时,你遇常很难说"不"。考虑一下你是否能够做成者愿意做他们要求你做 的事情。如果我不能暗述不提供,就要举令有控制非常地,的请求。

#### 避免争执

每个人都遇到过与朋友、家人或同事在某个问题上发生冲突的情况。争执会产生严重的 坏情绪、但冷静、克制会缓解这种情绪。

#### 自我激励

承认你能从错误中吸取教训,下一次更正。告诉自己:"我已经做得很好,对我来说已经 足够好了。""会无足赤。人无完人。""即使我不时地失败。人们仍会喜欢我。"

#### 不要让错误成为人由多行的疾病

世界上没有完美的人,我们每个人都会犯错误。所以做错了事,就要认真地找出原因, 野取辦训 对了龄红

#### 学会讨好每一天

要过好每一天,我们就要学会计算自己的幸福和计算自己做对的事情。在计算中懂得有 含有得,世界上的事情总是有"令"才有"得",面"一点都不肯会"或"祥祥都想得到"会 号称者与福光波——第十四

#### 学会正视现实

面对无法改变的事实,最好办法就是被受它,不管发生什么事情,哪怕是天大的事情, 也要对自己说:不要紧!"记住,积极乐观的态度是解决任何同趣和战胜任何困难的第一步。 要知道风厢之后总会有影红,因为天不会总是阴的,自然界悬这样,生活也悬这样。

### 用自我解嘲来满足心理的平衡

所谓自我解嘲就是当自己的需求无法得到满足而导致失衡时,为了消除内心的烦闷,有 意"丑化"自己的失衡。编音一些借口、以此进行自我安慰。来达到心理上的一种平衡。

自鳴是一种有效的心理防卫方式。这可以帮助自己松动一下既定的可塑而不可即的追求 目标,使自己失望、不清的情绪得到平衡和缓解,把自己锻炼得更加成熟和坚强。

自嘲还能使自卑转化为自信、使失衡的心理得到平衡。

伊索寓言里的那只狐狸用尽了各种方法,拼命地想得到高埔上的那串葡萄,可是最后还 是失败了,于是只好转身一边走一边安慰自己:"那串葡萄一定是酸的。"

这只聪明的狐狸得不到那串葡萄,心里不免有些失望和不満,但它却用"那串葡萄一定 是酸的"来解嘲,使失望和不満化解,使失衡的心理得到了平衡。

人的 · 生、谁都难免会有失误。 彼身上都难免全有缺陷,谁都难免会遇上尴尬的处境。 有的人喜欢滥逐掩掩。有的人喜欢辩师。其实越是滥逐掩掩、心理越是失衡。越是辩解,就 会越辩越丑,越描越赐。墨佳的办法是学会用自嘲解叛自己、从失衡中找回自信。

英国著名演说家罗伯特,头壳得很厉害,在他头顶上很难找到几根头发。在他过 60 岁生 日那天,有许多朋友来给他反叛生日,妻子悄悄她劝他藏顶帽子。罗伯特却大声说:"我的夫 人劝我令天藏顶帽子,可是你们不知道光着壳头有多好,我是第一个知道下雨的人!"这句 哪管自己的话。一下子伸拳分的气氛如道轻松私拿。

有了自卑感的人,心理很容易失衡,但是我们从不少人身上发现,人有了自卑感,同时 也会产生出一种不断地弥补自己弱点的本领。往往自卑感越强的人,这种补偿作用也会越强。

大寒都知道終育长相丑陋,可他不但不忌讳这一点,相反,他常常波谱地拿自己的长相 开玩笑。在意逸总统时,他的对手攻击他两面三刀,搞阴谋诡计。林肯听了指着自己的除说; "让企众走神判吧,如果我还有另一张验的话,我会用现在这一张吗?"还有一次,一个反动 林肯的议员,走到林肯跟前枕苍地问:"听说总规您是一位成功的自我设计者?""不嫌,先生。" 林肯点点失说,"不过我不明白,一个发动的自我设计者,怎么会把包设计成这副模样?"

"谋事在人,成事在天。"客展缆律不以人的主观意志为转移。现实生活中的不知意之事, 是一种无法改变的客观存在。与其图技已见,钻牛角尖,不如放松。下瓣得过繁的神经,来 点自我解嘲。譬如,恋人与你分了手,歌镜已无法重圆,与其在那里苦苦相思,"刺头拂子 头热",自己折磨自己,奥细调整 下心态:强扭的瓜不甜,捆绑不成夫妻,天涯处处有 芳草,何苦在一棵树上吊死,

# **羽**紹越挫折心理学 **1**

自我解嘲是生活的艺术。是一种自我安慰和自我帮助,也是对人生挫折和遊壞的一种积极 乐观的态度。自我解嘲并非逆来顺受,不思进取,而是随道而安,放弃可望而不可即的目标, 重新设计自己,追求新的目标。 一个人要做到自我解嘲,重要的是要有一颗淡泊心,不为名 利所累,不为世俗所扰,不以物系,不以亡悲。树立正确的人生观、价值戏,对名利地位、 物质符遇等采取超然物外的态度,心怀坦露,乐观豁达,才读得上自我解嘲,才能活出潇洒。 白在的人生。



# 改变了思维, 就改变了与世界互动的模式

### 改变了思维、放改变了与世界互动的方式

快乐总是自找的, 它需要一颗拳干发现的心。

美国的一位牧师正在家里准备第二天的布道。他的小儿子在屋里吵闹不止,令人不得安宁。 校师从一本 無志上躺下一页世界地图,然后躺藏碎片, 丢在地上说:"孩子,如果你能得这张 协师从一本 無志地 化一子稳."

牧师以为这件事会使几子花费一上午的时间,但是没过 10 分钟,几子就敲响了他的房门。 货币性得缺量到,几子平中接盖已经摒弃了的世界地图。

"你是怎样拼好的?" 牧师问道。

"这很容易。"孩子说,"在地图的另一面有一个人的照片。我先把这个人的照片拼到一起, 互知中翻讨争。有根 如果该个人是正确的 感众 世界油图由对是正确的"

牧师微笑着给了儿子一元梭,说:"你已经替我准备好了明天的布道,如果一个人是正确 的,他的世界就是正确的。"

我们可以想象出这个孩子认真拼图的情形,那是一副多么安静的景象,似乎一切都静止了, 全为这个认真的孩子。

一个心存快乐的人不会因为尘世间各种纷扰而被坏事份对美好事物的憧憬,他总会发现世界的种种可侵之外。在每一个层层。然让自己的心灵渗动着震症。

个快乐的人善于装饰自身。也擎曼自己的家庭。他将生命的每一个时刻都看做是一种 季受、认真地品迹。一本自己喜欢的时,亲自为家人做他们爱吃的炸酱面。这个过程不是痛苦 的承受。而是一种美滋滋的享受。

快乐的人不会在还没有办事情的时候就会想到 ·大堆的困难,而是兴奋地、努力地去做好它,想到成功时的喜悦就信心大增。

快乐,简单而朴实,有时候自行车的车轮声也是美妙的歌曲。快乐不是某个人所专有的, 而是在于这个人的心态简单,充满着美好的愿望。

生活中很多事情是无法被变的、能效变的只是自己的思维概式、因为思维方式不同,一 个人的心态就不同,那么、思考结果就不同。即使是同样。件事情在不同人的身上也有着做 然不同的反应,有的人会一直整眉不腰,有的人使然和往常一样积极进取。 快乐不在于一个人拥有了多少,而在于一个人能够承受多少,在于一个人能够拥有多大 的胸襟,我们在抱怨自己的衣服不够多的时候,抱怨自己不够有钱的时候,可否想到那些甚 至还洗不上染的人们,那些丧穿不上衣服的人们?可当我们面带传裳地罩着他们的时候,却 发现他们并没有我们想的那样愁闹不展,他们依旧天天脸上挂着微笑,很摔扑很自然地对你 缩笑,这就是一个客亩而不快乐的人与一个常用即每乐的人的差别。

快乐是繁素她抓住现在, 让昨天所有的阴霾烟消云散, 只谓下湖性的绘验被训做今天快 來的塞石; 把明天的杞人之忧挡在门外, 只让幸福的憧憬走进落地之官, 让自己尽情享受当 下的人生。

依乐似一杯擠茶那么清香。似一点是光那么宁静。似一抹朝霞那么她烂。做一个快乐的 人就要有对负面消息进行过滤的能力。不要让它们在自己的大脑中存在很长的时间,这些负 面的消息可能在。段时间归影响。个人的情绪。

不管遇到什么事情,快乐的人总会换 · 个角度去思考问题,一个人改变了思维,就等于 改变了与世界互动的模式。因为改变了思维,所以,一个人能轻松地处理问题,而不是整天 活在恐惧或者沮丧之中。

### 把负变正其实并不太难

人生中的遭遇肯定有负有正,你需要撤敛政是把负的变为正的,只要你转换一下念头, 你就会发现,把负变为正其实并不太难。伟大的心理学家阿佛瑞德·安德尔说,人类最奇妙 的特点之一就是"拥有把负变为正的力量"。

加拿大第一位速任两届的总理让·克雷赛安曾因疾病导致左脸局部麻痹, 嘴角畸形, 讲 话时嘴巴总是向一边歪、而且还有一只耳朵灰聪。

听一位有名的医学专家说,嘴里含着小石于讲话可以矫正口吃,克雷蒂安就整日在嘴里 含着一块小石于练习讲话,以致境也和舌头都被石于磨烂了。母素看后心珠得直流眼泪,她 抱着儿子说:"克雷蒂安,不要练了,妈妈会一辈于陪着你。 克雷蒂安一边替妈妈擦着眼泪, 一边坚强地说:"妈妈,听说每一只漂亮的蝴蝶,都是自己冲破束缚它的茧之后才变成的。我 一定要妈好说:"妈妈,你说我

工夫不負有心人,經过长久的磨炼,克雷蒂安終于能够洗利地讲话了。他勤奋并善良, 中学毕业时他不仅取得了优异的成绩。而且还获得了极好的人缘。

1993年10月,克雷蒂安参加全国总理大选时,他的对手大力攻击、嘲笑他的脸部峡陷,对手曾极不道德、带有人掩偏拳地说:"你们要这样的人来当你的总理吗?" 对手的这种恶意 次 击却招致大部分选民的愤怒而谴责。当人们知道克雷蒂安的威米极历后,都路予他极大的同情和尊敬。在竞争演说中,克雷蒂安诚惠地对选民说:"我要帮领国家和人民成为一只美丽的蝴蝶。" 最后他以极高的柔数言选为加拿大总理,并在 1997 年成功地設得进任,被加拿大人民意切地称为"蝴蝶总理"。

换一种思维方式,把不幸当做机遇,就可以获得不幸给予你的馈赠,你就能变负为正, 在做事情时找到峰回路转的契机,同时赢得一片新的天地。

已放的西尔斯公司董事长亚当斯·罗克尔说:"如果有个柠檬,食之味馕苫,但如果必须吃, 我们可以做成鲜美的柠檬汁。"在这里,亚当斯·罗克尔强调的就是有些困难或者挫折既然不



現实中,我们每个人都不能避免遭遇挫折和痛苦,既然不能避免,我们不妨换。种思维、 称"部柠檬" 心理经受生命给我们的一切。只要我们自信、自爱而不自负,积极地面对生活, 相信任任给他不会能看句往《记录主编》之门的标题

经云弦 许名人为他百折不拘的整得意志所重动 并数他为中国新保尔

在他的著作《当身体证制下四分之一时》里,我们看到:当他2岁时,父母离异,母亲 带着他来到了黑龙江鹤岗市。在他7岁那年,火车残酷的夺取了他的双腿和右手,整个身体 风剩下1/4、被进当盟院时,医生表志说:这孩子按做过来的希望十分渺茫,就算活过来了, 今后怎样过日子啊。经过医生们的奋力抢救,死神松开了那无情的双手,从此,他开始了那 1/4 的位生

面对如此残酷的打击。股云球并没有功福对生命的故念、车祸虽然无情地夺走了他的肢体, 却承这也寻不走他面对生活的勇气和信念。没有双腿、景子成了他行走的必备工具;没有右手, 他用左手处理生活中的一切,吃饭、穿衣。然而,尼达并没有就此离去,四年双时他被追逐步。 但是顽强的他遥过自弊,完成了从小学到中学的全部灌溉,不断地走卖自己,不断地致助自己、 完全凭着意志和信念生活。然而,时间是不会停下脚步的,父母也逐渐老去,他也渐渐地长大了, 为了生计,他必须要自己神敏。他开始遥过另特神税,并照顾自己年运的母亲。他在5个月内, 写出了一部长达20万字的自传体小说(当身体还剩下四分之一时),引起了全社会的广泛关注, 保滤油′黄格处揭露, 属化费加磁器重然、慢油更加零加助企会品店!

英國政治家威伯福斯沃瑟自己的懸小,但是,他却为英国废除奴隶制度做出了决定性的 贡献。著名作家博斯韦尔在听他演讲后对人说:"我看他站在台上真是个小不点儿。但是我听 他演说,他越说似乎人就大,到后来竟成了巨人。"弥尔顿眼睛看不见世界,却可以用美好的 诗篇来描绘世界;贝多芬耳朵失聪,却谓出振奋人心的曲子;海伦·凯勒从小款失去了听力 和视力,却通过自己的努力在文坛上留下了不朽的简章。他们的人生得吗有太多被注为"负", 但他们免债顽强的精神和不屈的意志,在人生的蓝形上书写了大为"证"字。

#### 斯非自然是应对棒折的最高准则

生活中,有很多人都感叹世事难料,命运不济,其实是他自己的活法不对。每个人都会 进搭扩或困境,销与生活稍不知意,一些人要么是垂头丧气地应弃, 果么就是固执地明知 不可为面为之,进行王弼安岭等, 海宝上,这两种方法都不是普理组的。

人生如爬山,每个人都想站在最高处,看到最美的风景。刚开始力量足,感觉比较轻松, 走到半道上,力量不足,這也变得應行。意志不够坚定的人就会妥协,放弃了高处的风景; 而意志坚定的人们却揭尽全力地向上前进,完全不顾这个方向是不是正确,以至于历尽于辛 万茶也没能欣赏到租弃权限是。

要租賽到最美的风景,既不能最便向途中的障碍物,轻易妥协,也不能不看前方,如头赶路, 目前行。最好的方式是顺其自然地游行,并随时审视所走的方向是不是正确,努力朝向自 己的目标简准。

顺其自然地活着,做好自己应该做的事情,不悲观不失望,不使慕任何人,以一种平静 的心态来对待生活。这样最好不过了——即收获充实,又不失精彩。

顺其自然不但可以成就人生,也是一种很实用的处世哲学。所谓"高兮福所徒,福兮福 所伏",在现实生活中,我们要学会用辩证的观点去解决问题,愤怒、冲动只会让我们失去前 进的方向。 有一位老人养了一群马。有一天,其中有一匹马忽然不见了,怎么提也不见踪迹。好好 的一匹马丢了,家人们都非常情心,邻居们也都赶来安慰他,而老人却孽平时一样乐呵呵。 积虚们闲他。"他的家人推在罗、佐由什么万面罗呢?"

老人依旧是微笑着对家人及邻居们说:"有什么可伤心的呢?说不定这还是一件好事呢。" 众人觉得老人不可理喻,大家都一笑了之离去了。故连他的家人也认为是老人因失马而伤心 计者在细细性。

过了一般时间,当常人和邻居们对这件事淡忘了,那匹丢失的马竟然自己回来了,而且 还带来了一匹瀑亮的马。家人喜不自案,邻居们惊奇之余又十分地漠塞,纷纷前来道贺。而 长人如不高兴,反而忧心忡忡地对众人说:"没有什么值得庆祝的,这也许是一件变如其来的 称事呢?" 大家听了都摆了脸条。我以为是把条头粉在近

事过不久,老人的儿子由于特别喜欢那匹漂亮的马,便短常骑着那匹马出去打猪,在一次外出时,老人的儿子掉断了腿。这件事让家人们都挺难过,邻居也前来看望,这个老人又 黑裸不以为然,而且还有点得意之色。众人粮是納闷,问他:"你儿子都释成这样了,你为什么一点都不伤心?"老人笑着答道:"谁知道这会不会又是一种好事呢?" 众人实在并不明白 该本会人 翻廊久 久了.

过了些日子,減會爆发。所有的青柱率鄰被强行征集入伍,而減會相当残酷,前去当兵 的多素、十有八九郡在減率中逐下命,老人的儿子因为腱酸而来被征用,他也因此常免于难, 被而俄由过度人相极为命,平安市命,老人的

这个故事中老人的高明之处便在于明白"祸令福所倚,福兮祸所伏"的道理,能够做到 任何事情都能想得开,看得透,顺其自然。顺其自然是最好的话法。不抱怨,不叹息,胜不断, 敬不疑、只管奋力前行、只管志服于自己的路。

中国有句俗话叫做"谋事在人,成事在天",而这种"成事在天"便是一种顺其自然。只要自己努力了,同心无愧便知足了、不奢望太多,也不会事事失望。当然,顺其自然不是让你随波逐流,而是弄明白自己的人生方向后脑实地朝着目标走下去,坚持正常的学习和生活,做自己内诊癖的高锋。

最好的活法是順其自然努力奋斗。既不感叹命运也不掩怨时代,是鱼就邀游在水中,是 虎跳奔跑在深山,是鹰戟飞翔在天空……明白自己该走的路,也就可以安心理得地坚定自己 选定的人生之路了,也就会在生活中创造出无穷的智慧和乐趣,也就会在前进中开发无尽的 幸福快乐。

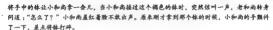
### 学会归零思考。不做回忆的奴隶

昨天的总要在今天扫零, 人不能总是括在过去。当下才是最美的风景。面对过去,我们 要勇敢地放下。特别是面对过去的。些痛苦,我们更要勇于放下。要记得,人生是往前走, 只有不断地卸下身上的包袱,我们才能走得更远。

一老一少两个和尚出门化斋,经过一条滤息的河流,见一年轻女子踌躇不前,便问其原因。 女子答道,"小女子过不了女河,还帮两位大转相助。"

小和尚看了眼年长的和尚, 露出为难之色, 当他正想开口说点什么的时候, 老和尚已经 有了程数分于向河中走去。没多久, 老和尚已经将女子肯过了河去。等女子组缆走远后, 小和尚也上了岸。

老和尚看到小和尚一脸凝重, 秋风朗朗, 额头却冒着汗, 使笑道:"那个女子已经走远了, 你怎么还想着刚才的事情?" 小和尚源红着脸,不知说些什么才好。 老和尚准备去河边洗把脸,



人已走远,事已过去,于是老和尚的心思重回化缘,而小和尚却久久不忘刚才老和尚背 女子讨河一事,以至在秦孝和尚拿够的时候不能专心。

很多时候,我们无法超越自己,无法从痛苦忧伤的情绪中摸脱出来,所以过去的不能遗忘, 现在的不能牢记,往事压心头,百折干回。就好像刚刚学会走路的小孩,两条腿总习惯于往后倒, 战车组长 时间 不能自能 7 元 年。

事实上,对于过去发生的事情,我们已无能为力。至于未来,它还没有发生,我们对于它的一切不过暴神象。只有此刻,才是最高生的,也只有抓住此刻,才是最幸福的。

曾任英国首相的劳合·舜治有一个习惯——随于关上身后的门。有一天,乔治和朋友在 院子里教步,他们每短过一扇门,乔治总是随手把门关上。"你为什么每次都要关上这些门呢?" 朋友报查构成。

"这时我来说是很必要的。" 乔治维定著说,"我这一生都在关我身后的门。你知道,这 这个人,我们我们的事。关上身后的门,也就看过这些的一切都关在了门外,不管是关助的成就, 该黑不上基地的回忆,但已 任何 可以申解开始"

"我这一生都在关我身后的门!"多么经典的一句话! 漫步人生,我们难免会经历一些风吹闹打,心中多少餐留下一些心痛的回忆。我们需要总结昨天的失误,但不能对过去的失误和不愉快吸收于怀,伤感也罢,悔恨也罢,都不能改变过去,不能使你更聪明、更完美。如果个人总是背着沉重的怀旧包袱,为逝去的流年感伤不已,那只会白白耗费眼前的大好时光,也做等于放弃了现在和未来。所以,先开过去,就在今天全部归零,我们才能整装特发,快乐出行。

我们每一个人都有过去,都存在自己的过失。如果有了过失能够决心去惨正,即使不能 完全改正,只要继续不断地努力下去,也就可以问心无愧。徒有感伤而不从事切实的补数工作, 那是最要不得的。

我们应当吸取过去的经验被训,但绝不能总在过去的阴影下活着。面对情况或者是失败, 我们被的就是及时把情绪垃圾归零,然后迅速行动起来,用积极的心态代替消极的恶维。 用正确的行动去佐证错误的行动。

我们不能抛弃回忆,但也不能做回忆的奴隶。让我们在心灵的一个小角落里, 藏起替经 的喜怒哀愁、酸甜苦辣,然后,把更广阔的心灵空间留给现在,留给将来。

### 简单的生命会更美好

一天,爱因斯坦在纽约的街道上遇见一位朋友。

"爱因斯坦先生,"这位朋友说,"你似乎有必要添置一件新大衣了。 醮,你身上这件多旧啊。"

"这有什么关系?反正在纽约谁也不认识我。"爱因斯坦无所谓地说。

几年后,他们又偶然相遇。这时,爱因新坦已经誉满天下,却还穿着那件旧大衣。 他的朋友又建议他去买一件新大衣。

"这又何必呢?"爱因斯坦说,"反正这儿每个人都已经认识我了。"

居里夫妇虽然都是知名物理学家,但他们站婚时,家具却异常简单。在他们的会客室里, 只摆着一张简单的餐桌和两把椅子。后来,居里的父亲来信对他们说,他准备送给他们一套 家具,问他们需要什么样的家具。看完信后,居里若有所思地说:"有了沙发和软椅,就需要 人去打扫,在这方面花费时间未免太可惜了。"居里对新端妻子说:"不要沙发可以,我们只 有两把椅子,再添一把怎么样?家人来了也可以坐坐。""要是爱闻谈的家人坐下来,又怎么 办呢?"居里夫人提出她的知识,居里想想也是。于是,一心工作的夫妇俩最终决定谢她父 由始好世 正正理任何宣生

两个故事虽然发生在不同的人身上,但它们所折射出来的智慧却是差不多的,即选择简单, 只关注对自己来说最重要的事情,更容易获得成功。试想,如果是因斯坦脑子里总装着诸如 该穿什么大水、该给别人留下什么印象之类的事情,那他就可能与相对论无嫌;如果居里夫 针谈恋干奢华的也好,那也许不可能为理能。

其实,成功即是简单、简单即是成功。

或许我们现在与这些成功人物还有距离,但至少我们可以做到选择简单,让简单来帮助 我们走向成功。

### 学会逆向思考、掌握以反求正的生存智慧

大家都知道,人类的思维具有方向性,存在着正向与反向的差异。正向思维是人们最常用的方式,从问题推导结果。但有时这样并不能据决问题,这时就要使用评向思维。

所谓逆向思维方法,就是指人们为达到一定目标,从相反的角度来思考问题,或是从问 類想要得出的结果推导必须依得的条件,从中引导出解决问题的方法。

很多时候,对问题只从一个角度去想,很可能进入死胡同、因为事实也许存在完全相反 的可能。这时,假如报寻询向可能。

一位老妇人在一所幼儿园附近买了一糖住宅, 打算在那里会度晚年。有几个小朋友, 经常课间休息的时候用期赐是是周围的垃圾桶, 附近的居民深受其富,对他们的愚怜剧多次胜止, 站果都无济于事。时间长了, 只好听之任之。这位老妇人也很苦恼, 她根本受不了这种噪音, 本常孤办法让他们婚止.

有一天,当这几个小朋友又在张赐拉被捕的时候,告如人来到他们面前,对他们说:"我 特别喜欢听垃圾桶定出来的声音,所以,你们撒不能帮我一个忙?如果你们每天都来踢这些 垃圾桶。应班天子给他们每人 10 不懂的婚姻。"

小朋友很高兴地同意了。于是他们更加使劲地踢垃圾桶。

过了几天,这位老妇人想客满面地拽到他们,说:"通貨膨胀减少了我的收入,从现在起, 我恐怕只能给你们每人5元钱了。"

这几个小朋友有点不满意。但还是接受了老妇人的喜特,每天下午触楼雕起短桶,可是 没有从前那么卖力了。几天以后,老妇人又来我他们"瞧!"地说,"我最近没有收到养老 金皇票,所以每天只能给你们:元钱了,请你们千万谁解。"

"1元钱!"一个小朋友大叫道,"你以为我们会为了区区 1 元钱准费时间?不成,我们不干了!"从此以后,老妇人和邻居都过上了安静的日子。



该乍越让这些海气小朋友停止器位备桶。不更想去睡去呢? 县加州丰格这些人训斥一顿。 还具些口做心脏音曲们这样已经妨碍了他人的体白? 恐怕这些人们通常所想到的办法都没什 A 放風 混制性的命令日今让他们恋太加层

们具夹扣人扣虫人者似地相由了一个好占子 计侧正体们整位设施 到经统计体们现代 格桶里逐渐减少给他们的线 让他们以主动服务器到别有线的不乐会器 计官具一个使用道 向注的曲斯 多妇人私思地解决了这个推断 莽逛了自己相更的宁静。

前向思维是一种创资性的思维方式 它能将不到条件变为有到条件 救缺占变为港在动力 出其不會抽体自己从父教亦为优势。 具多端向围维能力和容蔽传统调查的勇气 "这样才能在 营人认为不可能的事情中抓住机会, 获得发展。

在菲维索的首都品尼拉、有一定"接维蔡斤"。该室蔡斤上至杨琳、下至倍去、数是一此 昌高不过130条,昌梯只有67厘米的伍偿。由于服务方式音转,使得各国游客龄给莫名而至。 每厅生意十分兴降。然而,客厅的安板在酒庄林立的马尼拉刚开始标管客厅时,也周其他拳 厅一道 如了一部漫事的转移和某位的小位子出现场 伊比鲁英军署名 医安静顿行行 共 板是个雄心勃勃的人。他不甘示弱,法心将客厅的面貌彻底投现,于是关荟思索提兴馨厅的 自驾 一子 告诉在七龄上保续出现一个二十身小的体统 这个小姐人看上土地的潜移可分 平财招中目制, 告知思知,一动 一个音响的报法立刻上述了他的脑海,何不办一个"性懂象厅"? 干暑 老板扭了一些矮人 设非赔偿者的名爵师 有纳忠於据员 而更多的是当奴任 得林 "佐健暴汗"就以它身势的服务方式而动辄阻路。岳岩厢宝去决暴汗,马上就会参到一位身小 基大的格个子服务员的执照营治, 他等空可抽迹的腰室道上一条执利巾。 厢室在舒适的房位 上安定,又有一个动作、形态滑稽可等的每个子题各员送上签语、顾客们拿过签语往往案得 合不挑嘴。且不说谜底的佳者如何精善, 单是这些矮人的殷勤好寒、滑稽幽默, 就转让人欢 畅开怀、誊不绝口丁。

逆向風鐵是创着性風鐵立空桥中的重要通道, 运用逆向思维, 往往会产生絕當的构思, 出奇制胜。丢子曾说:"反者、道之动。" 反其道而行有时恰恰能体现万物运行的规律。人生 创意的精髓正是不断地在挑战自我中更新自我。给自己的思维寻找反义词。 生命证据的过程 **收**合产生原子操作数的能量。让你的人生创意它间**题**间扩张。

### 学会从目标思考

在我们身边,有得多人努力地工作和生活。但到头来却一无所获,自己却被备不堪。为什么? 其中--个很重要的原因是很多人根本就没有洗对努力的方向, 也就是说他们一直在做无用功。

"没有比得无目的地徘徊更令人无法忍受了。" 这是荷马史诗《奥德春》中的一句至理名言。 的确,对于任何人来说,方向都是最重要的。一个人如果没有明确的奋斗方向,那么、他的 中活就会漫无目的:如果一个人的方向是错的。那他的生活同样也会是糟糕一团。不管是没 有方向还是方向错误。这样的人注定会有一个失败的人生。

有一位文学青年,高考慈禧之后便夜以继日地搞起诗歌创作来。他一篇篇地投稿,又一 富富抽油设回。他一年之下疏到新疆去常温芝成, 可是撤消了所有的地方也没有人愿意收留他。 他万念俱庆,饿了五天五夜,步履艰难地回到家里,因为无脸见人服了毒药,被抢赦过来之 后不但受到亲人们的责怪,父母亲还发誓以后再不认他。他沉痛地说:"一个不幸的人选择了 文学,而文学又给了我更多的不幸。"

**议位青年不能说他没有目标和记士的理想,甚至他还有坚持不懈锲而不会的数力。但为** 

什么落到了这般田地?我们在为这位文学青年感到惋惜的同时,也得到了一个启示;一个人 要继成功,努力固然重要,但是更重要的则是选择正确的方向。因此,我们必须要时时檢視 自己的前进方向是否正确。一旦发现自己的所做偏高了方向,就应该勇敢地放弃,因为只有 新干放车辆的。我们才能够下下确的搭针。

成功需要坚持,但在发现自己撞到南端的时候,我们就应该拐弯。或许有人说,我们要 做到勇敢放弃并不容易,但是我们可以先从小事来训练自己,比如指一本书的时候尝试停一下, 想想自己是否在挽费时间和精力,还要不要继续看下去?有了这样的尝试,我们便可以保证 沿着广确的方向前进,

一粒种子的方向是神出土壤,寻找阳光。而一条根的方向是神向土层,汲取更多的水分。 人生亦如此,正确的方向让我们事半功倍,而错误的方向会让我们误人歧途。那么,我们在 生活中, 定样做才能将准日之的方向呢?

首先, 要对自己有一个全面的了解。认清自己优缺点, 然后根据自己的实际能力确立目标和方向。也就是说我们确立人生的方向是建立在对自身彻底清除的基础上, 而不是空想。

其实,一个人的目标和方向并不是固定的。并不是说你确定了自己的奋斗方向之后就不 能更改了,相反,我们要在实际的工作中不断修正自己的方向。必须要随时检查自己的方向 是否有编差,及时地发现存在的问题。及时纠正编差,寻找解决的办法,曾促并鞭策自己走 存下一步。

再次,我们一旦确认自己的方向输了,最好的办法就是停止。因为已经确定了自己的方 向是铺的,即使前进也不会到达目的地。何必再做了用效。写过自己接费时间和精力,还不 如东介利用这些附后,未想下流的方向,去参加,这样整行成功的机会不合增大。

成功的人之所以能实现生命的梦想, 关键是他们在生命起程的那一颊就找着了前行的方向, 房售在前行的旗路上, 会遇到各种各样难以预料的挫折与磨难, 但是有了方向的引领, 馬卡約因爾中聯絡不了條件部子的景气。

### 学会名角度風老

交通是一种智慧,在善于变通的世界里,不存在"困难"这样的字最。再顽固的荆棘, 依会因变通的方法按域而起。

10多年前,他在一家电气公司当业务员。当时公司最大的问题是如何讨赔。产品不储, 铺路也不错。但产品辅出去后,总是无法及时收到款。

有一位客户,买了各司20万元产品。但总是以各种理由迟迟不肯村款、公司派了三批人 去讨弊,都没能拿到贾敦。当时他刚到公司上班不久,故和另外一位姓张的员工一起被派去 讨趣。他们就婚迎他,想尽了办法。最后,客户终于同意始极,叫他们过两天兼奪。

两天后他们赶去,对方给了一张 20 万元的现金支票。

他们离离兴兴地常着走影到银行取晓,结果却被告知,张上只有19900元。很明显,对 万又要了个花稆,他们恰约是一张无法兑现的支票。第二天就要放棄节假了,如果不及时拿 到钱、不知又要施延多久。

遇到这种情况,一般人可能一筹莫展了。但是他突然灵机一动,于是拿出 100 元钱,让 同去的小张存到客户公司的账户里去。这一来,账户里就有了 20 万元。他立即将支票兑了现。

当他带着这 20 万元回到公司时,董事长对他大加黉贵。之后,他在公司不断发展,5年 之后当上了公司的副总经理,后来又当上了总经理。

因为智慧,一个看似难以解决的问题迎刃而解了,因为变通,他获得不凡的业绩,并得

到公司的重用。可以说, 变通就是一种智慧。

生活中,学会变通,懂得思考才会有"柳暗花明又一村"的惊喜。事实也一再证明,看 们模基困难的事情,只要我们用心去寻找方法,必定会有所变破。

在 20 世紀 60 年代中期,杜德拉在委内瑞拉的首都拥有一家很小的玻璃制造公司。可是, 他并不满足于干这个行当。他学过石油工程,他认为石油是个雕大钱和更能挑展自己才干的 於母 他一心测磁器争不证证里

有一天,他从朋友那里得到一朗信息,说是阿根廷打算从国际市场上采购价值 2000 万美 在的丁烷气。得此信息,他充满了希望,认为解身于石油界的贫讯已到,于是立即前往阿栋 经分法 经与数制注案公司

去后,他才如道平已有英国石油公司和光鲜石油公司两个老牌大企业在频繁活动了。这 是两家十分难以时付的竞争对手,更何况自己对较蓍石油业并不赢悉,资本也并不雄厚,要 占女孩生失数维度长、但依非得否维此事故、 他治安器政章调的计回数。

一天,他从一个朋友处了解到阿根廷的牛肉注制,急于找门路出口外销。他是机一动, 扁到幸运之神到来了,这等于站他提供了同英国石油公司及亳韓公司同等竞争的机会,对此 由書演了心路的任任:

他被即去提阿根廷政府。当时他虽然还没有掌握丁烷气,但他确信自己能够昇到。他时 阿根廷政府说:"如果你们向政英 2000 万美元的丁烷气,我便买你 2000 万美元的牛肉。"当时, 阿根廷政府想赶紧把牛肉推销出去,便把购买丁烷气的投标除了社德社,他终于战胜了两个 强大的金参好手。

投标奉取到后,他立即筹办丁坑气。他随即飞往西班牙。当时西班牙有一家大船厂,由 于每少订货而凋临制用。西班牙政府对这家船厂的命运十分关切,根接数这家船厂。

这一则消息对杜德拉来说又是一个好机会。他便去找两班牙政府商谈,杜德拉说:"假如 你们向我买 2000 万曼无的牛肉,我便向你们的编厂 7 制一機价值 2000 万曼无的超级油格。" 而班牙政府官员对此永之不得,当即柏板成定,马上递过海班牙间模延使馆,与阿根廷政 原联络,诸阿根廷政府按赴德拉桥汀南的 2000 万曼无的牛肉草接拉到西班牙来。

杜德拉把 2000 万美元的牛肉转铺出去之后,继续寻找了就气。他到了美国费城,找到太阳石油公司,他对太阳石油公司说。"如果体尔能出 2000 万美元制用我这条油轮,我就向你们购买 2000 万美元制丁统气。"太阳石油公司接受了杜德拉的建议。从此,他便打进了石油业,非理了路身千石油茶的最重。 经过去心保费 他终于由分垂内螺纹石油层的巨干。

杜德拉是具有大智慧、大胆魄的商业奇才。这样的人能够在困境中变通地寻找方法,创 造机会、将难题转化为有用的条件,创造更多可以脱颖而出的资源。美国一位著名的商业人 士在总结自己的成功经验时说,他的成功就在于他善于变通,他能根据不同的困难,采取不 同的方法、最终克服困难。

世上的事常常是风云突变。叫人难以把握。我们很难知道未来是什么样子,很难知道明 天我们将画條什么困难。也就经常陷入进退两难的困境。为了在困境中作出明智的决策,为 了在生活中过得顺心,我们就要懂得应变的学问,要根据实际情况合理安排。只有做到了以 变应变,才能让自己有更大的发展。

### 学会正面思考, 就会有幸福的人生

体想成为什么样的人, 你就能成为那样的人。你的头脑创造了你的地狱, 也创造了你的 天堂。关键在于你朝哪一个方向移动, 这一切都是你自己的选择。你所拥有的人生最大的权

#### 力能是洗髮的权力。

有一个著名的寓言:一个人在谁行时偶然进入了天堂。天堂里长着一种能满足心中愿望 的树,只要坐在树底下,所想得到的东西就会立刻故实现。那个林人已放崔康信了,所以他 触在那棵树下。当他醒来的时候,就立刻出现了不知从何而来的、飘浮在空中的各种是食。 因为他已经报候,马上吃了匙来,当他吃恼了,心里张满足,另外一个最缺从他内部开起: 如果能有一些饮料的活更好,于是名贵的涌出现在他眼前。喝下了那些酒,他开始怀疑:这 到底是怎么回事呢? 我是不是在假梦我者是一些鬼在作弄我? 接着,故有一些鬼出现了,他 们报凶强、很可怕,令人恶心,所以他开始颤抖,然后,有一个想涂从他心里升起:我一定 会被条件……最后,他更跟她条件了。

我们常说:外在发生的一切,其实是反应我们内在心灵世界的一面髋子。如果我们的内在世界发生了改变,变得更丰盛,那么,外在世界的一切也就会变得丰盛起来。内心的反应 其实就是:神思维视式,正面思维右利于我们处理任何事情对都以积极、主动、乐观的态度 去思考和行动,促使事物朝有利于自己的方向转化。它使人在逆境中更加整强,在顺境中脱 都而从,亦不到为右利。从作表明直触。

人生很多的失败, 往往是因为思维方式变成负值, 这类负面的思维方式如果不改正, 不 传有多少财富, 徐那不可能有幸福的人生。要度过幸福的人生, 要把工作做到最好、事业 粉到最大, 整于处理证必是且各下确的, 下面的则整计或上

为了政营一个交票的会法 上去化化一个老人前身占化位

上帝问乞丐:"知威瀚侯 1000元钱、结如何用它?" 包丐局上回客报章到钱、局上买 个场际、上帝接的, 网为什么。包丐说:"我可以用于机阀城市的各个地区联系、哪里人多、 由故可以到哪里去分法"。

听了乞丐的回答,上帝很失望,你他没有死心,而是難锋问道:"那么,如果斡传 10 万元钱, 传题做什么?"乞丐这回更高兴了,他说:"那我可以买一部车,这样我以后出去乞讨就方便 多了,再这的她方也可以张快赶到。"

上帝这次很了推心,说:"给你 1000 万元顿呢?" 乞丐听罢,眼里闪着光亮说:"太好了, 我可以把这个城市最繁华的法区全实来。"上帝听完很高兴,以为这个乞丐变款同并写了,没 被到乞可说了这么一句:"到那时,我就把我领地里的其他乞丐全部攀走,不让他们抢我的敌 碗。"上帝先脸凑了。

故事中的乞丐,面对机遇,始终改变不了一个乞丐的思维,他想到的只是如何更好地为 行名创造条件,却没有想过抓住这个机遇,通过自己的努力来改变命运。这往定他无法改变 行名的检查。

思维的正与负是人生成与敷的分水岭。有了正面思维,负面思维数没有了立足之地。正 面继维是负面思维的天敌,克朝负面思维,用正面思维来置换负面思维,是事业成功和自我 安观的唯一途径。

人生和事业的成功需要保持正确的思维方式,充满热情,提升能力,持有正面的思维方式,是得极其重要。因为有了正面的思维方式,才会有幸福的人生。



# 生活充满挫折。但战胜挫折的契机也无处不在

### 每次棒折都孕育着成功的种子

世事无常,我们每个人都可能遭遇困厄和挫折。遇见生命中不期而至的困难时,我们要 相信已会有一个元可限量的未来。挫折和成功像一对孪生兄弟形影不离,每一次的挫折都 可能没有着我应动的钟子。

有远见的人不会为眼前的挫折而恐惧,他们在不断前进的人生中,能看得见未来。因为 明天的方向已留在于他的希望之中,他知道自己的人生终主向何方。

在一座山里住着一位樵夫,他砍栗的目的除了养活自己,还有一个梦想——建造一座见 吹不倒, 雨淋不湿的房子,以过上安居乐业的生活。于是,为了实现这个目标,他每天都比 别的樵夫多欢好多的柴,大家都不明白他为何如此套命地劳动。

一年过去了,在他不断地辛苦捷通下,终于盖起了一周可以遮风挡雨的屋子。邻居们才 明白他辛苦故樂的展园。于是,鲁当剑风下雨时,他再也不用担心自己居无定所了,从此过 暑安檐舒适的生活。

但好景不久,这种来之不易的生活并没维持多久。有一天,他挑了欢好的木雕到城里交货, 但当他黄昏回家計,如发现他的房子起火燃烧了。

左邻右合都前来帮忙敌火,只是因为傍晚的风势过于强大,根本没有办法将火补灭。一 群人只能静待一旁,眼睁睁地看着炽烈的火焰吞噬了整栋木屋。

房子烷尽, 大火灭了。只见这位推夫手里拿了一根棍子, 跑进倒塌的屋里不断地翻找着。 围现的你人以为他是在翻找藏在屋里的珍贵宝物, 所以也都好奇地在一旁注视着他的举动。

过了半晌,推去终于兴奋地叫着。"在找到了! 在找到了!"

邻人纷纷向前一探究竟, 才发现撤关手里拎着的是一辆柴刀, 根本不是什么值钱的宝物。 撤失充满自信地说:"只要有这辆柴刀, 我就可以再建造一个更坚固耐用的家。"

果然,樵夫还是整持政策, 只是这次他把蒙全都卖掉, 用得到的钱买些不易着火的材料, 建进房子。一年后, 一座更整固站实的房子又建好了。

上文中的機夫并投有假改重新 屬不能。而是用那辆柴刃为自己重建了 个更加美好家 图。从这个角度来说,这就是他的成功。成功的人不是从未被困难击倒过的人,而是在被击倒后, 还能够积极能往边力之能小都迈进的人。

人们常说,命运的主人是自己。这就要求我们首先是自己心态的主人,我们的心态决定 着我们的未来。无论心态是积极的压胀稍极的,我们都会把它们转化为规实世界的一部分。 如果我们有贫困的念头,我们就会把贫困的想法变成现实,而如果我们有想变得富裕的想法, 我们也同样会积率得富有的想法を破现实。

每次挫折都孕育者成功的种子。积极的心态对我们的人生起看到不可估量的作用。人生 告短、若尽才能翻来、随之不有震酷的人生、才会不屈服于挫折的压力,开创大业、走向人 生的熔槌。上势们音面人上的绘练和压力即。因为它心上现价华强重加股极,成人即由主意。

# 每个问题中都隐藏着一个机会

不要把问题单纯地看成一个问题,事实上,每一个问题后面都蕴藏着一个机遇。只要你 等于发现,就能从问题上站起来,找到成就自己的新的时机。

面班牙歌手胡里奧·伊格萊雨亞斯,演飾的經典名曲涉及到各个國家的语言。包括葡萄 界语、法语、英语、意大利语等,他的专辑数量巨多。唱片的精量也高层特賞。这个拥有解 權成績的歌星,从小的梦想如是成为重家马德里队一位出色的守门夏。谁也没想到是一份礼 勃让他走上了音乐之路。一场实如菜桌的车辆使他躺在了病床上。虽然免于全身瘫痪,但是 他已经不能做别烈的运动。不能做自己心爱的守门夏职业,这让明里奥·伊格莱西亚斯伤心 不已,在他里伸伸一一位便生助理训验他一把在他,从法合诚政专了。

胡里奧把彈店他作为复體的一种手段,在复鐘中,不断灵活的手指和优美物所的音乐, 让胡立敞开抽重新定位自己的人生。他的音乐才能得到了唱片制作人的这意,投資于胡里奧, 防缺地推出了拉丁语系列作品的音解。胡里奥的歌声受到了群众的喜爱与肯定,在此后参加 歐洲歌唱大賽时也設得了第一名的好成绩。在歐洲參加峻鳴北東的經历开闢了胡立敗的視所, 同时也增加了他在全球范围的知名度。他的歌曲不仅出现在歐洲,在东方國家的歌曲躺行榜 中也是榜上有名。胡里奧是多语言唱片備售最高批汞保持者,他的音乐能力已經超越了國界 的問題

梦想的破灭并没有毁灭朝立奥,车祸以后他用心歌唱,用音乐治愈了车祸带来的心灵创伤, 他开启了人生另一段奇妙的蓝程。

人生是一个贫奢的过程,我们拥有一个梦想,实现一个梦想,或者因为某种原因放弃梦想。 但是人不能因为丢失了梦想而放弃人生的希望。 假老你此时失去了梦想,那么就用新的梦想 来取代原来的梦想吧。太阳每天落下,第二日照常升起,梦趣也是常更常新。人生里的恋哀 不甚失去了梦想和目标。 而每张没有比俺可以去迪哥粉零。

# 在逆境中找到目标

"昨天所有的荣誉,已变成遥远的回忆, 勤勤苦苦已度过半生,今夜重又走进风雨……" 还记得 1995 年开始涌动的下岗浪潮鸣。有多少家庭、夫妻双双丢掉了粮以生存的"铁饭碗", 有多少家庭、他们的屋檐上空都笼罩着一团黑色的乌云,时不时地就会看到有雨从天空中满落。 不过, 面对者这突知其来的打击, 面临着生存的考验, 他们中的很多人都决心开始新的生活。 如今的他们,有很多已经是企业的老板、公司的老总。不屈的精神,让他们经受住了雷霆的击打, 备祭迎来了阳光的被朝。



由对主体及现在 正由现在标屋子主要 加仑许名士学生源不能在毕业之后找到自己举 鲁纳工作 组化人中国的最高不住压力 其至有人轻展物的结束了自己宝贵的生命 推道县 我们在学校用学到的知识大名。[1]至于这为生命吞头的籍种都被满滑了? 李士钊在引领革命 末十为祖国的前段吞斗时就曾经春隐青年人 他说,"春年之文明 吞斗之文明 也与请遇吞斗 与时代奋斗 与经验奋斗 故寄年者 人生之玉 人生之森 人生之俗也。"

1930年县美国历史上经济最为乘客的时候 工厂编团、商庄学门、处处海察 出千卜万 的人专业 在参考者对面包的地方一定在推荐关系的队伍 整个国家数陷入了恐慌之中。

一个社会,正次的下午、寂寞的第五大街上、方尔遇到了他的老朋友偏看後,而人相互富 瞎。偏當後身善潔茲色的面質,因面質上磨出了一层油光,可見汶水區容得已经过干长久了。 统石德雷德和沿岸跨市经济的内涵 经对方会说。"长期本 在沙理经下游的 千万下是为名 知心 马根环外子车当当中 加基克莱亚西加克莱特工作 英言一子或会找到的 只是有好心!" 由尔普美国前掌连连的像章锋 经回到。"徒关其该久乐理呢?" 德雷德丽絮语。"当好像听说诗 细知验来要用上六十条肌肉、但是美的时候只需要十四条就够了! 我可不想使用过多的肌肉 啊,诗人约翰,巴罗不是说讨吗。属于你的一定会归你所有,我的信念都是康诺取定的父母 给予或的,虽然宣播常宜,然而我的最高知其不在意,被营进上专会赐予我们会输,直的。 一点滑错,上帝从来没有忘记癖的最亲,或报上帝也不合转遍请忘吧!"

佛雷操的乐观感染了皮尔、他也不再造以前一样那么消况了。后来,佛雷接和一个极具 发明才干的人一周创立了自己的事业、最终签得了应功。

失业的时候不何没有让佛雷德丧失对于生活的信念。相反、佛雷德的内心仍旧充满了奋 斗的萧情以及对于未来生活的执情与向往。他的精神正验证了赫胥黎的那句至理么言。"充灌 着欢乐与奋斗精神的人们、永远带着欢乐、欢迎雷霆与阳光!"

生活的旅途不会 - 帆风顺, 它的上空可能是阳光的滋养。但也有可能常霖的敲击, 我们 应该是惠号得起表演 更应该经号得起表验 心芸在 菩萨在 因为那颗对生活坚定的心 

# 上千次的错误积淀最后的成功

"一个人要做一番非凡的事业,就应具备不折不挠的意志。" 在实现自己的人生价值的过 穆中,我们每个人都想一帆风顺,谁都不想错误百出。于县越来越多的人恐惧错误,事实上, 错误远没有我们想象的那么可怕、相反、成功还是由无数个错误堆积而成的。

曾经有人做过了分析后指出。成功就是无数个错误的堆积。没错。成功者成功的原因。 其中一条很重要就是"随时矫正自己的错误"。很多人客怕犯错误,比如学生怕答错卷子、业 各品价值继单子, 但错误并不总是坏事, 它能让我们从中吸取经验教训, 再一先先走向成功。

倪苒曾是中国中央电视台著名主持人之一。但是。倪苒在刚刚出道街、犯过一次重大的 错误。

在电视台举办的各种现场直接节目过程中、主持人遇到的最大困难是很多情况无法预料。 因此、就会出现各种束手无策的情况。

1993年9月,中央电视台专门为几时金蜡的老年朋友举办一期《综艺大观》,他们都是我 国各行各业单有成就的科学家、其中有一位是我国第一代气象专家。

在直播现场、当主持人倪萍把话筒递到这位老科学家面前时、她顺势就接了过去。对于 直播中的主持人来说。如果把手中的话筒交给采访对象。就意味着失职。因为你手中没有了 话筒,现场的局面你就无法控制,无法掌握了。更严重的是,对方如果说了不应该说的话, 你就要加油场,但据耐介目瞪瞪,你落桩太子冷加话筒正要回来。

"我首先感謝今天能來到你们中央气象合!"这位老专家第一句话就說錯了。全场观众大 笑。倪禅伸出手去,想把插筒装回来,但老专家躲开了。后来倪祥又两次伸出手去,但老专 家还是没验。于是,舞台上出现了倪祥和老专家来回夺话简的情况。台下的导演怎得老打手势, 倪旗哥多深身出汗。

那時候,《懿艺大環》是中央电视台的王韓市目之一,节目的校規率很高。直播核東后, 不少規及來信就評從厚。"係不应该和老科学家抢訪員,是懂得專重制人……" 從鮮从真地 計了自己,她知道这是她作为节目主持人的失职。面町上化規反,她應即不应這接抬前,也 不应该随便打断别人的辩话,是何况是年轻人对长者。但规众们可能并不知道,直播节目的 时间一分一秒都是事先超过期需妥排的。如果这位长者占了太长的时间,后面的节目就没法 该抽了。

事情发生后,倪萍没有刻意去排脱责任,反而主动承担了这次失误。这对于刚进台不久 的地来说,该需要怎样的勇气啊! 接着,地仔细回忆了当时的情景,该图从中找出犯情的原 圆。人不怕犯错误,就怕接逃犯相同的错误。经过反复的思考和总结。倪萍得出了这样的体会: 如果自己在直播前,能和这位长者多交流交流,了解她的个性,掌握她的说话方式,那天就不会出踪碰挫的脑面。

随着电视的迅速普及,观众对电视节目主持人的要求和批评也随之增多,倪葆对此都能 亚磺地对待。 她知道,只有接受批评,然后再丰富自己、勇于突破,她的艺术生命才会越来 越长。 相反,害怕批评,真足不前,那么作为主持人,在失去观众的同时,最终也失去了自己, 由被不今另一个占功会。

错误既然已经发生了,就不要再斤斤计较,你需要做的,就是从错误中吸取教训,更加努力。 一个渴望成功、渴望应变现状的人,绝对不会因一个错误而停止前进的局步,他必定会找出 成功的敏和、微键始游去。

出现错误时,我们应该像有创造力的思考者一样了解错误的潜在价值,然后把这个错误 当做整脚石,停望更加广阔的天空。事实上,人类的发明史,发现上到处充满了错误的假设 和失败观念:为了证明途难是顾的,哥伦布荷走错了很多路,开普勒偶然间得对是原引力 的概念,依这个正确假设正是从错误中得到的,爱迪生为了制造订款。做了上千次失败的舍达。

错误还有 一个好用途,它能告诉我们什么时候该转变方向。当你不小心擅到错误时,它 就是操你,抬头看看吧,你的方向是错的。这时,我们就应该需要改变方向、寻找人生 下海的首膝。

# 逆境到了极点就会向漏境转化

四时有更善,季节有轮回,严冬过后必是暖春,这符合大自然的发展规律。在我们人类 眼中,事物的发展似乎也遵循者这、条规律。否被奉来、苦尽甘来、时来运转等成消无不反 映了人们的一种类奸匾壁: 逆境达到极点就会向顺境转化、坏运到了尽头好运就会来到。所以、 我们坚信,没有一个冬天不可逾越、没有一个春天不会来临。这是对生活的信心,也是对生 活的希望,有了信心与希望。无论事情多么模样、我们也会有面对现实的勇气和决心。

约翰是一个汽车推销商的几子,他活成、健康、热衷于篮球、网球、全球等运动,是中 学里一个众所周知的优秀学生。后来约翰应征入伍,在一次军事行动中他所在部队被派遣能 守一个山头。激战中,一颗炸弹飞入他们的阵地,眼看即将爆炸,他果断地扑向炸弹,试图 将它扔开。可是炸彈却爆炸了,他被重重地炸倒在地上,当他向后看时,发现自己的右腿右 手全部炸拌了,左腿变得血肉膜糊,也必须瘦拌了。一瞬间地想定,却更不出来,因为弹片 穿付了他的哪位。人们就以另份搬至点心床处于,但他的声话都被涂洗下去。

是什么力量使他活了下来? 是韩言的力量。在生命垂危的时候,他反复诵读赞人先哲的这句韩言:"如果依懂得苦难磨端出整构,整如平肖出骨气,骨气萌发不懈的看觉,那么苦难会最终给你带来幸福。" 约翰一次又一次联合着道改改。心中始终保持着不灭的希望。然而,对于一个三截胜《双腿、右臂》的年轻人来说,这个打击实在大了,在深深的绝望中,他又看到了一向来智格言:"当他给会法会做在着点思之后,原珠高高数如当当山地。"

四圆后,他从事了政治活动。他先在州议会中工作了两届。然后,他竟这副州长失败。 这是一次沉重的打击,但他用这样一句格言鼓励自己:"经验不等于经历,经验是一个人经过 经历所获得的感受。"这指导他更自觉地去会议。紧接着,他学会驾驶一辆特制的汽车并跑遍 全圆,发动了一场支持逐位军人的事业。总统命他担任全圆复贯军人委员会负责人,那时他 34岁,是在这个机构中担任此职务最早经的一个人。约翰如任后,回到自己的家乡。1982年, 婚婚治 地州沙企都长 1004 医影子之体

后来, 药翰成为亚特兰城一个传奇式人物。人们可以经常在篮球场上看到他接着轮椅打 筐球。他经常邀请年轻人与他健授筐比事。他曾经用左手一连接进了18 个空心篮。

一个只剩一条手臂的人能成为一名议会部长、能被总统贯识担任一个全国机构的要取、 是这些特育给了他力量。同时、他的成功也成了这些特育的有力佐证。

天无绝人之路,生活有难题,同时也会给我们解决问题的能力与方法。约翰之所以能够 生存下来并创造事业的辉煌,是因为他坚信人生没有过不去的坎儿,坚信冬天之后奉天会来临。 他在知塘酒间没有任年,尽当任年,在写事字七金的始至-

生活并非总是特別高限, 任风暴而随时都有可能来临。但是每一个人都需要将自己重新 打理一下, 以一种勇敢的人生姿态主起接你运的挑战。请记住, 冬天总会过去, 春天总会来到, 太阳位总管和来约, 度过乘冬, 我们一定会生活循事彩。

# 创伤带来彻底改变人生的机遇

没有人喜欢创伤, 因为创伤的本质包含看痛苦。事实上、即便是有创伤, 我们的创伤依 然能会合, 我们的主来依然有希望。

頂尖的心理学家证明;创伤能带来彻底改变人生的验特机遇,即人类所受到的创伤会带 来更好的机会。恰如很多心理学家说的那样;创伤一方面包含着痛苦;另一方面,它能带给 人们验新的成长机遇。

心理学家研究发现,遭受过严重意外、致命的疾病、严重的攻击,甚至是自然灾害等创 伤的人们,至少经历以下几种情况中的一种,会让他们产生正面的改变。

#### 人际关系更加和游

经历了创伤之后,不管是受创者还是其家人、朋友 · 撒得会更加明白人与人之间情的可责, 受创着与其家人、朋友等之间相较以前更容易建立起繁善的关系。他们会意识到自己的生活 质量与人际关系息息相关。因此,他们会花更多的时间来建立和发飓良好的人际关系。另外, 他们会给予遭遇同样创伤或挫折的人更多的关怀和同情,这样在自己的周围自然能够形成一 个和谐的气场。

#### 个人的力量不断提升

受过创伤并有幸存活下来的人、通常会在以后的生活中变得更加自强、自主,他们会以

更加乐强自信的本度丰而对出活中的 - 切困难

#### 百僧组成治

伴随着创伤的到来,人们会失去某些东西,而很多东西一旦失去之后,人们方知珍贵,于是, 人们才幡然觉醒;原来,那些否留在身边的人或者事才是自己最在乎的。受创者常会感激自 己活下来,并且在别人履里完全被忽略的人或者事,在他们眼里完全就是上天赐给自己的惊喜, 受创者反而心审加险情。

# 拥有新的人生信念

如果一个人在 46 岁的时候,因意外事故故旅得不成人形。4 年后又在一次坠机事故后腰 椰以下全部瘫痪,他会怎么办? 保能愿意他会变成百万富薪,受人爱戴的公头演说家、洋洋 摆散纳新加密用应由的会专证吗? 佐根殿德格士学。 亚维亚 血苷检查性一层分泌吗?

安慰尔会强到了 草至右河之而于太东

在经历了两次可怕的意外事故后,他的验图植皮而变成一块"彩色板"。手指没有了,双腿如此细小、无法行动,只能坐在脸稀上。

意外事故把他身上 65%以上的皮肤都跪坏了,为此他动了 16 次手术。手术后,他无法拿起叉子,无法接电站。也无法一个人上厢所。但以前曾是海军陆被队员的来题宗从不认为他被打跌了,他说:"我完全可以掌握我自己的人生之船,我可以选择把目前的故况看成倒退成 另一个私之。" 6 个月立后,他放散并下脑下!

来契尔为自己在科罗拉多州买了一幢维多利亚式的房子,另外也买了一架飞机及一家漏 吧。后来他和两个朋友合于开了一家公司,专门生产以木材为燃料的铲子,这家公司后来定 成佛蒙特州第二大私人公司。坠执意外发生后 4 年,来契尔所开的飞机在起飞到又掉四晚道, 导致腰部以下水远瘫痪! "我不解的是为何这些事者是发生在我身上,我到底是造了什么孽, 要遭到这样的报应?"

但來契尔仍不屬不稳, 日夜努力, 使自己能达到最高限度的独立自主。他被选为科罗拉 多州路峰顶镇的镇长, 以保护小镇的美景及环境, 使之不同矿产的开采市境受破坏。来契尔 后来也竞选国会议员, 他用一句"不只是另一张小白脸"的口号, 将自己难看的脸转化成一 項宥利的量产。

尽管面貌脏人、行动不慢,来契尔却坠入爱河,且完成终身大事,同时拿到了公共行政 埔士学位,并持续他的飞行活动、环保运动及公共演说。

来契尔说:"我瘫痪之前可以做 1 万件事,现在我只能做 9000 件,我可以把注意力放在 我无法异做好的 1000 件事上,或是知目光放在我还能做的 9000 件事上。告诉大家说,我的 人生曾遭受过两次重大的挫折。如果我能选择不把挫折拿来当或边奔努力的借口,那么,或 价你们可以从一个新的角度来看待一些一直让你们裹足不需的矩形。你们可以退一步,想开 一点,然后依们就有权会说:'成许那些是什么大不了的!'"

"或许那也没什么大不了的",它透着对创伤、对苦难的积极信念。确实,在经历创伤的 过程中,多数率存者会对人生产生和别人不一样的理解,他们能够根据自己的实际遭遇,寻 來新的生活目标,重新去诠释生活的意义,并能全新看待自我存在的意义,因而在他们以后 的生活中,他们会保持要更强的精神意志或者是信念。

#### 开拓崭新的人生道路

虽然创伤能粉碎—一个人的生活。但一个人如果能将创伤的碎片——拾起来、一缝合。 那么、在重组的过程中, 他就能找到新的机会、新的选择, 就像上面故事中的米契尔, 在一 次次创伤后勇敢缔合自己, 创资了一次次奇漆。



创作的数据系列关带来通过的转机 冷证明了埃斯特性的力量并不是很快的 而具有实 存在的。但是,我们也必须要明白,要找到这个转机。与创伤的类别或者是来搬没有关系。 而左手兼们自己的人本

# 任業去學提了非到转胡的羊键

连薄而云的人应当定记,不论在生活中遇到生活的反云 都不會眩萎你会用注意来 王出 斗之日、贝要依断热而为。运气时时都会光临。不间断推连遵师运送音比较小见。生活中的 机调并非一成不变地向我们走来。它们像脉冲一样有起有伏,有得有失,每当人们坐在一起 相互实际时首具道属暗过后必有整理 冷才县隐匿在庄廷由的宣语 二个庄会的乐观老 A **华冬勤场折到厅员当婚习一个起占** 

生活记录--水▽--水夷明、只要--个人全力以赴奋斗不息、与背运的暴刀拼死相撲、时 法教资会训练 他教育会抵达完全债务。花士比亚说,"与其害难机遇,不加责难自己" 汶 **就是人生的基本课程。我们只要仔细回顾一下生活中坏运变为好运的大量实例。就会发现棒** 折和历坛仅仅具集观者成功的起占型了。

有一定强力的农产 生产主动统治联诉基果基的农主 每年经比较会到他定论证 而其 **次他都要不忘接地搭接财场**。

这个农主杨带着一块很大的农田。可是有一年, 奈县参到设置的看去, 整个星园油油以下, 随后,又满上一阵传染端,他饲养的牛、羊、品合棉花夹了。传来们蜷拥而变,把他所有的 财产和押了起来。最后,他只剩下一块小小的土地。

这位农夫的太太如对丈夫说:"我们财常为越师建造学校,维持数学、为穷人和安人捐故 钱、今年拿不出钱来捐献、实在遗憾。"

本如偏常得让拉比们方路一楼 干心不幸 经净定知县后剩下的超往运会进一里 捐龄 给拉比。拉比非常惊讶在这样的状况下。还能收到他们的捐款。

有一天, 农主在剩下的单块土地上塑油, 操牛容软滑倒了, 他车忙聊到地块把排牛时, 如在牛腩下发现了宝物,他把宝物走了之后,又可以和过去一样好管是因农田了。

第二年,拉比们再次来到这里,他们以为这个农夫还和以前一样曾穷,所以又找到这块 地上来。附近的人告诉他们;"他已经不住在这里了,前面那所高大的房子,就是他的家。"

拉比们走进大房子、农夫向他们说明了自己在这一年所发生的事、并总结道:只要不惧 怕困难、并保持感恩的心、必定会赢得一切的。

人生如行船、有顺风顺水的时候、自然也有逆风大泡的时候。这就要看掌舵的船夫是不 是高明了。高明的船夫会巧妙地利用逆风、将逆风也作为行船的动力。

人生、事业的发展也一样。如果你能始终以一种积极的心态去对待人生中可能遇到的逆 风大泡、并对其加以合理的利用、将被动转化为主动、那么、你就是人生征途上高明的舵手。

# 危机也能带来机会

失败可以毁灭一个人, 可是也能够成就一个人。对一个意志坚定的人来说, 失败恰好提 供他最需要的意志。就因为失败的刺激、才能把他推向成功。

有一个年轻的电台播音员在崭露头角的时候、突然被电台解雇。他当然懊恼万分,可是 他回家时,却兴高采烈地对他的妻子宣布:"亲爱的,这下子我有机会开创自己的事业了。"

生命中最大的危机常常就是最大的转机。年轻的电台播音员一开始就有正确的心态,而

他也的确开始了他个人的事业。他自己做了一个节目、后来证明是一个成功的决定、终于、 他成为 20 世纪五六十年代美国家晚户路的由湖红尼——亚维·林古斯特

林克勒特认为,任何伟人、任何成功的企业家、大都有过失败的经历。 他甚至认为,有 没有这样的经历,是 一个人能在有所成款、有多大成就的试金石。在梁康居等的场合、精神 的力量是重要的,能否断过状时、迈向光明,往往就在 "念之间。在和年轻人谈论这类问题 时,松下幸之助曾经对年经人鼓励说。"面对挫折,不要失望,要拿出勇气来! 扎扎实实地坚持向既定的目标前进,自然会有办法出现的。一个人如果能够心不旁骛、专心致志,此时此地。即可聆听到福音自九天而降。 果劝大家保持精神的沉静和坚定,不可因一时的小挫折而丧失。主志、如此、世间面写着有人意情是小不成的了。"

日本战国时代的著名英雄中山鹿之助,每向神明祈祷,总是说:"诸给我七魂八苦!"对于这位先贤的不可思议的祈祷,松下分析说:"一般人对神明祈祷的内容虽有不同,大致说起来,不外乎是利益方便,有些人祈祷幸福,有些人祈祷幸福,有些人祈祷幸福。却没有人会祈求,神明勤于更多的困难和劳苦。因此,当时的人对鹿之助这种祈求七难人苦的行为党得不可思议, 计易绍自校的、惠力附近身上最允差。旧者是相遇过婚姻因婚家者验自己。善肠自己!

成功者与失败者最大的不同,就在下前者珍惜失败的经验。他们善于从失败中挖掘机遇, 寻找新的方法,反败为胜。获得更大的胜利;而后者一旦遭遇失败的打击就坠入痛苦的深渊 中不能自按。每天自怨自节。首至始竭。

俗话说,东方不亮西方亮、早路不通水路通。人生之中,围境常与机通并存,任何问题 有者创造的可能,问题的产生是成功的开端和动力。当你明白这一点,你将会发觉;世 界如此广阔,可供鞠醒的天空竟这脸高,只要你心态乐观,你想生冬季旋回订订冬季。

世上有问题 困难。却忍有绝境。机遇到处都有,只要你心态阳光、乐观。有足够灵括的头脑。 足够敏锐的意理和及时把握机遇的意识,走到哪儿那能发现机遇。所以,下次当我们遇到困 难时,一定要学会转个零,把它作为机遇的专演。

# 唯有痛苦才能带来直正的教益

生命是一次次的報查过程。唯有起历各种各样的苦难,才能拓展生命的寬度。通过一次 又一次与各种苦难握手,历经反反复复的较量,人生的圆历就在这个过程中日积月累、不断 主富。

蝴蝶的幼虫是在一个洞口极其狭小的茧中度过的。当它的生命要发生质的飞跃时,这个 狭小的通道对它来讲无疑成了"鬼门关",那娇嫩的身躯必须竭尽全力才可以破茧而出。

有人怀着悲悯之心,企图将那幼虫的生命通道修得宽阔一些。他们用剪刀把茧的洞口剪大,这样一来,所有受到帮助而见到天日的蝴蝶都不是真正的精灵——它们无论如何也 8 不起来, 只能拖着丧失 5 飞翔功能的双翅在地上笨拙地爬行! 原来,那"鬼门关" 极的狭小茧洞恰恰是帮助蝴蝶幼虫两属成长的关键所在。穿越的时候,通过用力挤压,血被才能被原利输送到 续翼的组织中去; 喀有两属充血,蝴蝶才能振舞飞翔。人为地将茧洞剪大,蝴蝶的双翅就没有了充血的机会。爬出来的蝴蝶便永远一飞腾钟像。

人成长的过程恰似蝴蝶的破茧过程。在痛苦的挣扎中,意志得到磨炼,力量得到加强。 心智得到摄高,生命在痛苦中得到升华。当你从痛苦中走出来时,就会发现,你已经拥有了 尽期的力量。如果你不曾经受挫折,也许你就会像那些受到"帮助"的蝴蝶一样,萎缩了双翼, 平庸一生。

有个渔夫有着一流的捕鱼技术,被人们攀称为"渔王"。依靠捕鱼所得的钱,"渔王"积

累了一大笔财富。然而, 牟老的"渔王"一点几也不快活, 因为他三个儿子的捕鱼枝术都板 甘一品

于是他短常的人倾诉心中的苦恼;"我真想不明白,我摘鱼的技术这么好,我的儿子们为 什么这么差?我从他们懂事起就传授捕鱼技术龄他们,从最基本的东西栽起,告诉他们怎样 飲用最容易補捉到鱼。怎样刚要最不会惊动鱼。怎样下用最容易"油鱼入囊"。他们长大了, 我又教他们怎样识潮汐、鲱鱼流……凡是我多年辛辛苦苦恶始出来的胚胎,我都无保留地 份龄给他们。可要他们的趋势被点者依然下上始发出者生的高级治界的儿子!"

一位放人听了他的话道后 问,"他一百年加手抽盖他们吗?"

"是的,为了让他们学会一流的捕鱼技术,我被得很仔细、很有耐心。"

"他们一直跟随着你吗?"

"是的,为了让他们少老實路,我一直让他们跟着我学。"

路人说:"这样说来,你的错误就很明显了。你只是传授给了他们技术,却没有传授给他们折削 對于才能查证 污垢新润与污垢的酚一样 机宏值论人出去思"

數训是什么?对于教训的解释是这样的:数训是指把事情做错了。结果是痛苦和失败, 所以该得到了教训。故事中的路人战没有教训便不能使人成器,进一步说就是没有痛苦和失 欺的肝能 — 一人 (編不能由生無

減如美国开国先哲本杰明·富兰克林所言:"唯有痛苦才会带来教益。"一个成熟的人一 定怨历过许许多多痛苦,投来受过太多痛苦的人一定不会成熟。承受痛苦是一个人走向成熟 的必绝之路,任何人都回避不了。如果一路都是坦益。第只能像渔夫的儿子那样,沦为平庸 之人。

你还在遭受「作的折磨吗?

你还在遭受老板和上司的折磨吗?

你还在遵母生态的折磨吗?

你还在遭受家人和师长的折磨吗?

你还在遭受病痛的折磨吗?

\*\*\*\*\*

如果你现在还在遭受这样那样的折磨,你就该庆幸,因为命运给了你战胜自我、升华自 我的机会。换一种眼光来看待这些折磨吧,感谢那些在工作和生活上折磨你的人,你就会获 得幸福。唯有以这种态度面对人生,才能获得真正的成功。

# 打碎的镜子中也藏着机会

镜子碎了, 你还有机会吗? 很多人也许就此悲观失落下去, 一颗不提, 破碎的镜子已成 一堆废品, 再无利用的价值, 其实, 镜子碎了, 也隐藏者机会, 关键在于依能不能利用好这 个机会, 化腐朽为神奇。也就是说, 危机有时就是奇迹的开编。因此, 遇到危机时, 不要太 愤乱, 也不能气馁。

很久以前, 波斯王沙阿很想按照法国模式建一个宫殿, 其中要造一个镜子大厅, 像凡尔 赛宫中在壁上嵌满镜子的太厅一样。

当装满镜子的箱子运到时,建筑郑乘手打开了第一个箱子。发现那些非常高大的大镜子 全打碎了;他又打开第二只箱子。也是碎的;第三只。第四只……所有箱子里的玻璃镜都碎 种刀;炒田里以酚甲烟以五份田田口至

择了!沙阿国王的愿望似乎实现不了了。 看到这种情况、建筑师起先屯感到鲍望。他思索了再思索、想尽一切可能弥补的方法。 似乎一切都不可能。突然,他是机一场,破碎的镜子也有再利用的价值的。他振作起来,拿 起镊子把所有的镜子都脏碎成更小的碎片,这样就可以连柱子也或上玻璃绳子了。当宫殿完 工后: 法人给私子片耳当生以后需要的腿子环旁进条: 沙丽即耳高处湖下。

"山重水复聚无路,柳暗花明又一村",看似绝路的逆境,说不定一个转身,我们就能发 报往希望的一线生机,主要在于我们有没有强大的意志经受住多次失驱的打击,有没有发 那性却的陶雕

西方有一种说法,上帝关上了一扇门,定会为你留下一扇窗户。当门被关上的瞬间,孤立无援、失雄无脑的心情会允斥我们的心,这是正常的。有些人或许会因此崩溃,有些人或许会因此消溃, 在野上帝为何如此不公,怨恨命运为何如此捉弄人,有些人或许在恶伤过后,存上行囊,收拾心情,上动寻找那扇小窗。是的,我们并不是没有出路,上帝还为我们留了一扇窗户。逆境只是暂时的,它只是人生的。段插曲,它可以在我们的坚强意志下,演奏或一段惊心动魄,余音貌樂的乐章。它或许会演变成我们人生最多贵的一次经历。我们可不借此和念,艰龄旅存消婚中站起来,化建桥为助力。寻传人生的另一条被紧绷。

人生在世、谁能不经历挫折? 谁没有陷人逆境? 谁没有错失机会? 我们不能保证一生都 未平相大道。相我们有把曲折小道走成平相大路的最气。

我们要学会审时度势,并且因势利导,在把握了时势环境后蓄势待发,逆境而动,最终 扭转时势。人生之路,总是在人与环境的租生相斥的过程中不断前进,相生则为顺境,相斥 则为逆境。真正的强者能居安起危,在顺境中发现阴影,在逆境中发现光光。不因率运而固 舟自社,不因压运而—顺不移。

须知道, 逆境是绝对的, 顺境是相对的。别跟自己过不去, 在逆境中微笑一下, 打碎的 镣子中也藏着机会。

# 苦难是对牛命的体验

苦难是人生的常态,它往往是伴随着我们的一生。如果能理解了这一点,那么我们就不会对人生的苦难联联下环,就能实现人生的超越。

大部分人都不愿正視苦难。遇到苦难的时候,他们要么是很天尤人,要么抱怨自己的不幸。 他们总是抱怨为什么有这么多的麻烦、压力、困难与其为作、并认为自己是世界上最不幸的人。 其实,之所以会抱怨苦难,是因为他们还不曾明白苦难也是我们寻找观察世界的方式,痛苦 易人的一种本所体验。

苦难连接着生活与命运,是孕育灵魂和生命的土壤,缺乏苦难的人生便失去了光彩。苦难让我们对生命的体验不在浮于表面,而是触到了本质,体验到更深邃的人生境界。

上帝有一天心血来潮、来到他所创造的土地上数步。

一位农夫说:"仁慈的上帝,这 50 年来,我没有一天停止过前祷,祈祷年年不要有大风雨,不要有冰意,不要有干旱,不要有虫客,可是不论我怎么祈祷,忍不能祥祥如愿。"

上帝回答:"我创造世界,也创造了风雨、干旱、蝗虫与鸟雀,我创造了不能加徐所靡的 世界。"

农夫突然跪下来吻着上帝的聊:"全能的主听,您可不可以明年允诺我的请求,只要一年的时间,不要大风雨,不要烈日干旱,不要有虫害?"

上帝说:"好吧,明年不管到人如何,一定如你所愿。"

第二年,果然如农夫的所愿,他的田地站出许多的麦穗,农夫兴奋不已。可等收割的时候, 奇特的事情发生了,农夫的麦穗里竟是瘪瘪的,没有什么籽粒。

割据人东的 5县

农主企善联泪蘸下来 向上告问道。"仁慈的主 该是怎么一回事?张是不是这错了什么?" 1.本证 "点语女性经验力 图为验验主工造品下验言的基础 主工亦谓上众不休 叶干 一转音子,圆面,利日县必要的,其至鳍专业县必要的,因为它们可以蜂解音子内在的罗维。"

人的思想也和妻子的思想一样。如果没有任何苦难老验。人也只能是一个容容而已。每 一个人。从出生以后,就开始而对各种差验,并开始的在——各种差验所带来的宝贵的人生 禁盾,那些普通的妻子尚能职示不普通的生物延续哲学。——个人若能经受苦难的差验。 经历 其此ning的似结 能不及音。此论物的1/上到空眼?

因此, 只要我们敢于正视人生是苦难的这一事实, 并且以一种积极乐观的态度而对它, 龄亚不会被它因按 反而会终它看成基人生的确定

茶機 作为人生的诸极而 人人唯恐能之不及 快而它在人生中的音》并不是完全消极的。 苯弗普普能体临避我们的思虑,在通营情况下,我们的思虑悬滑睡着的 一旦我们感到秦爆 成複到茶糖財 它便醒来了。如果说去瓶具是确的取自和新眼 那么茶糖便具是确的呻吟和 抗议 在两者中凸硬的都是对生命意义的强列体验。

名数时候, 我们总是在为生活忙忙碌碌, 无圆面及生命的太师与内在的心思, 茶啡能打 斯我们所习惯的生活,使我们忙碌的身子停了下来。同时也提供了一个机会。迫使我们与外 界事物拉开了一个距离。只要我们善于利用这个机会, 货干思考, 就会获得一种新眼光。因此, 茶维由一定有今春人比的於空

# 编学县有助于我们心灵成长的杂分

要相让自己扭然她面对人生的种种痛苦 并竭尽全力去克服它 前必须先改变对待痛苦 的态度。一旦我们领悟到了。我们所遭遇的每一件事,都是有助于我们心灵成长的精心设计。 都暴用来指导我们的生命旅程的,我们注定会成为事意。

一群少年非常真式抽象,他们常常结体在一泓湿漉渍的鱼。但是,岳次忙活大半天,但 只能描到一些小鱼。可他们却看到靠市上的一位中年演去云天套大鱼。于是很好奇地问,"你 **这些大鱼是从哪里来的?"中华人说:"当然是从河里得来的!"** 

少年好去城间,"我们也是经营在河里城台 为什么单元的的自知把来不没在他的一名自 童呢?" 渔夫神秘地说道:"我有门道! 不是谁想弄到大鱼就能够弄到大鱼的!"

少年们专求中华人说,"那位新新者们吧! 我们只要直对捕鱼,保证不会在坟墓市上来走 备掩依的生意! 我们只是根威参一下撞到大台的威管。"在少年们的真三请求下,洛米林干发 应答集市教下, 到河边为少年们传授秘诀。

集市教了、海支收拾好自己的象篇、带着少年们来到了河边。

"你一般都在哪里捕鱼?"中年人问。少年们指一指河面比较平静的那一段。说:"当然 身那里了、水流比较罐、鱼黄定比较多!"

海来哈哈大笑,说。"你知道我在哪里捕鱼?" 港来指一指向潭上边不远的河段里,那是 一个水流湍急的河段,雪白的浪花哗哗地翻卷着。

少年们都觉得这渔夫很可笑、在浪太又湍急的河段里。怎么会捕到鱼呢?

海卡尔尔说:"潼里风平浪楼 所以那些经不起大风大流的小鱼放自由自在地游荡在潼里 潭水里那些猫薄的氮气就足够它们呼吸了。而这些大瓷就不行了,它们需要水里有更多的氮气. 潜办法,它们只有拼命游到有浪花的地方,准雄大,水里的氮气就被多,大臭也做多。" 海夫 又得象城说,"许多人都以为风大浪大的地方是不适合奄生存的,所以他们捕鱼就选择风平浪 静的深潭。他们想错了,一条漫蹊澄澈的小河里是不会有大鱼的,而大凤大浪恰恰是鱼长大

长肥的唯一各体 七厘七海盖衍基备几价的茶路 细注此茶塘和墨备几价的天纹格的昆啊!"

水流平静的河流是不会有大鱼的,只有风大液急的河流,才有大鱼出现。这就像一个人 不经历苦难,永远成不了大气候,只有经历一定的挫折和失败,才能够真正让一个人取得成功。 所以每个人需要做的,就是要正视生活中的风浪,把每一次遭遇都当成是心灵成长的精彩设计。

李嘉诚说过:"苦难的生活,是我人生的最好锻炼。"因为正视了苦难对自己的作用,所以,他获得了巨大的成功。这也是为什么比尔,童欢选择自己财产的大部分捐出去的原因, 用为他知道,如此后以来还改变,那些是三一种拉样还依然

正视 
 正视 
 清雅,也就正视 
 自己的人生。 
 苦难是最好的老师,它会让你逐渐由幼稚走向成熟,在不断的拼搏中获得成功。 
 如果用积极的心态去面对苦难,苦难将是一笔不菲的财富。



# 不生气的活法

>>>>>>



# 生气只会让事情变得更糟糕

# 经常发展证券把自己拖垮

不管什么情况下,我们都不能沉浸在怒火之中,这会换你的人际关系变得恶劣,家庭生活变得不安宁,工作上不顺心…… - 系列由于发怒带来的负面后果,使你更不开心,然后形成一个恶性循环的怪观象—— 建不开心越发脾气,越发脾气,越发脾气,

焦鵬不安的生活使依想通过一些手段去改善目前的状况,睡眠不稳借助安眠药,情绪激 动服用模定剂,或者夜深人静的时候借助面精来放纸自己。糟糕的情绪使你过度依赖这些不 利于身体健康的物质,从而造成对身体的伤害。有事实证明强烈的怒火会导致诸如中风、高 自庆,心醉秘等严重的疾瘕,长期旺盛的&火毒格令击溃疡的身体。

我们总有些时候无嫌无故地想发脾气,率后你很抱歉,而被你大呼小叫的人也感到很委 愿。中医虽讲典生气或者少生气,才能有利身体健康,才能先给百岁。可是我们都是凡去给子, 有些事情发生时真的控制不了自己的脾气,那么这些怒气是毫不控制她專放还是努力地去抑 制哪?

也许我们应该学习一些方法,把大的怒火化小,让小的怒火直接消失棒。相关专家的研究表明,在休生气时是无法与人沟通的。在这种情况下,我们应学会调节情绪,放松自己,让自己恢复到编程按照下。

- 1. 根说话前深吸几口气。
- 2. 暂日抛弃坏东西、翅翅开心的事情。
- 3 外出旅行前於自己。
- 4 做一件自己感兴趣的事情转移注意力。
- 5. 看看书籍, 在书中找到解决问题的灵丹妙药。
- 6. 写日记记录自己遇到的编样事情。即书写抒着。
- 7. 极在投入的角蒸用大哭一场,或者大喊,喊出心中的闷气。
- 8. 约几个知心好友聊聊天、讲讲自己不高兴的事情……

不开心是一天, 开心也是过一天, 那么为什么不开开心心地过每一天呢? 快点抛弃你的 怒火吧! 它真的是一个妨碍你开心生活的坏东西!

# 用储浆风扰心灵。基一种严重的自戕

好尔斯瓷的经过过,"情况对别人有零 但情愿时受家最深美乃基本人"

心态不平和的人经常不能控制自己的怒气,为了生活中大大小小的事情勃然大怒。表面 上滑,横怒是由于自己的利益受到侵害或者被人攻击而激发的自尊行为,其实,用愤怒的情 缘因分心思。这些,也……最终。如即如白虫外虫

正如思想家庸柏所说:"愤怒是由于别人的过错而惩罚自己。"我们愤怒于别人的言行, 让愤怒占据了大部分的灵魂空间,灵魂负载着重担,再无法关照自身,更不能得到任何形式 的提升,反而在愤怒情绪的支配下更加容易丧失理智,甚至于魏宋緒站离人的高贵,接近于 "徐岭的微性后

别人的一些行为真的就那么不可原谅啊?不是,折磨我们的是自己的愤怒情绪,而非别人的一些行为。不管面对别人怎样的行为,控制自己的愤怒情绪,从前避免让灵魂受到伤害, 完全是去拴背间的力量右脚之前的

有一位得道馬人臂在山中生活三十年之久,他平静淡泊, 共極萬梯, 不但喜欢李裕裕道, 雨且屯鲁爱花草耐水, 尤其喜爱兰花。他的京中前庭后院彼满了各种各样的兰花,这些兰花 兼自四面八方, 全是年星 平场积聚所得。 大富翰妮、兰花故是高人的命程于。

这天高人有事要下山去,施行前当然恋不了嘱托弟子照看他的兰花。弟子也乐得其事, 上午他一盒一盒地认认真真选水,等到最后轮到那盒兰花中的炒品——君子兰了,弟子更加 小心翼翼了,这可是师父的董贵啊! 他也许逸了一上午有些累了,想是小心翼翼,手就她不 听便唤,水壶滑下来砸在了花盒上,进花盆架也砸倒了,整盆兰花都掉在了地上。这四可把 养子龄吓坏了,愣在那里不知该怎么办方好,心想:师父回来看到这番景象,肯定会大发雷霆! 他被积极富怕

下午师父田来了,他知道了这件事后一点几也没生气,而是平心静气地对弟子说了一句话: "我并不是为了生气才种兰花的。"

弟子听了这句话,不仅放心了,也明白了。

不管经历什么事情,我们都要制怨,在脉搏加快跳动之前,凭借理智平静自己。想一想, 如果惹你生气的人犯的错误是由于某种他们不可控的原因,你为什么还要愤怒呢?

有人说生气是拿别人的错误惩罚自己,实际上,我们完全可以享受不生气的活法。著名 的心理学家威廉姆斯夫妇曾经研究出一套快速评估自己的债怒情绪然后采取对策的方法。这 套方法可以帮助我们有效地克服债怒情绪,让我们过不生气的日子。

1.重要吗? "加果罗莎·帕克斯当时沒有変火(1955年,黑人妇女帕克斯在公共汽车上拒绝让座,最终导致美国最高法院裁处种族隔离不符合宪法),她会运到书厢后部的黑人区去。" 威廉姆斯教授说。"她是因为一件重要的事而发火的。如果怜觉得难以判断问题是否重要,就想象一下这是标生命中的最后一天、你还会变得这事保得发火吗?"

2. 合适吗?想想你会怎样向朋友描述这件事。他或其他任何理智的人会做同样的反应吗?

可以改变吗?坏天气、糟糕的交通、停电的确叫人恼火、但这些是你无法控制的。如果情况可以改变、要拿出具体的会理要求来讲行改讲。

4.值得吗?威廉姆斯教授指出:"如果你的答案是值得,那么现在就该决定你要的到底是什么。"但是,即使你肯定你发火是有道理的,是值得的,也不要气势酗酗,而应该采取解决

问题的太帝 埃列解本问题的古社

# 发怒日能让事情变得越来越转

如果你很容易发怒的话,那么就说明你可能有一些还难以解决的问题压在心头。你就需 事我出这些问题。然后没法理辩它们。谁能前进。

有一次,有位管理员为了显示他对富兰克林一个人在排版简工作的不满,把屋里的蜡烛 全部收了起来。有一天,富兰克林到库房里赶排一篇准备发表的稿子,却怎么也找不到蜡烛了。

富兰克林知道是那个人干的,忍不住跳起来,奔向地下室,去找那个管理員。当他到那儿时, 发现管理员正忙着烧锅炉, 他咬着口哨、仿佛什么事情也没发生。

富兰克林柳制不住愤怒,对着管理员就破口大骂。5分种后,他实在想不出什么骂人的 前刀,只好停了下来。这时,管理员转过头来,脸上露出开胸的摆笑,并以一种充满模特 与自秘的善调道:"哪 任念千章此谁她,事呢?"

他的话性像一把轻利的轻削 一下子制造了宝兰专业的心里。

富兰克林的散法不但没有为自己挽田面子,反而增加了他的盖辱。他开始反省自己,认 议到了自己的嫌语。

富兰克林知道,只有向那个人道歉,内心才能平静。他下定决心,来到她下宣,把那位 管理看叫到门边,说。"在田来为在的行为向依道歉,如果依愿意辞令的话。"

管理员笑了,说:"你不用向我道歉,没有割人听见你明才说的话,我不会把它说出去的, 我们始知它求了吧。"

这段话对富兰克林的影响更甚于他先前所说的话。他向管理员走去,抓住他的手,使劲 握了握。他明白,自己不是用手和他握手。而是用心和他握手。

在走田库房的路上,富兰克林的心情十分愉快,因为他凝足下房气,化解了自己做糖的事。 从此以后,富兰克林下定了决心,以后决不再变去自制,因为几事以情勤开始,必以耻 奇合体。你一旦失去自制之后,另一个人——不管是一名吕不识丁的管理员,还是有散界的 龄十. 血梭籽晶油拌低小脏。

在提回自制之后,富兰克林青上坐生了互薯的变化,他的塞开始发挥更大的力量,他的 信也更有分量,并且结交了许多固定。这件事成为富兰克林一生当中最重要的一个特折点。 在功后的富兰克林凹忆说:"一个人险难多拉倒自己,否则他挤无法应功。"

愤怒是一种情绪状态,按照强度不同可分为轻微的愤怒、强烈的愤怒,甚至暴怒。

在日常生活中,引起愤怒的原因很多,每个人都不可避免地会产生愤怒的情绪体验。愤 怒是一种有害的情绪状态,常常会给人带来意想不到的麻烦,如导驶同学关系成远、师生关 系質张,而且长期、持续的愤怒对个体的健康损害也是极大的。因此,控制愤怒的情绪十分 需要。

事实上,学会舒振愤怒,也是一个人高情商的表现。养身变在戒怒,戒怒就是养怕身心, 尽量做到不生气,少生气,性情开朗,心胸开阔,宽厚行人,谦虚处世。这样不仅有益于身 小健康,也用于器岛自己的影響能锋等和胆敏水平,下入于二进郡结治。

以下几种方法,可以帮助你平息愤怒的火焰。

#### 逐門服

深呼吸后,氧气的补充会使你的躯体处于一种平衡的状态。情绪会得到一定程度的控制。 虽然你仍然处于兴奋状态、但你已有了一定的自控能力、数次深呼吸可使你妥衡平静下来。



#### 自己—数▽信約

在愤怒情绪一触即发的危险关头。你可以用自嘲的方法,从自己多疑的性情中寻找乐趣, 細數是刺怒的最好手段。

#### NGRS

用其他方法也可消除心中愤怒。如通过一些活动来转移愤怒的情绪,做运动、听音乐、 与人领证签据不生为84的方法

#### **容密**及循环区类

選事持寬宏大量的态度,可止息心中的影火,化怒火为祥和。学会寬容,放弃怨恨和惩罚, 徐会发艰,将愤怒的包袱从双肩卸下来,徐会轻松很多,心中一片明朗、平静无波,生活自 徐会心涯无脚拳好。

# 多点雅最面对嘲笑

根多人在面对别人的嘲笑时,会生气,会发怒,甚至会做出一些冲动的行为,来打击别 从自己的嘲笑。事实上,面对别人的嘲笑,可其生气,我们还不如保持宽广的胸襟,让自 己有点雅鲁,这不仅是一种能人智慧,更能让自己享至不生气的活法。

曾任美国总统的福特在大学里是一名橄欖球运动员,体质非常好,在 62 岁入主白宫时, 从的体质仍然非常姐姐检查。当了总统以后,他仍被经济会 打高尔夫语和国班。

在1975年5月,他到秦施利姆问,当飞机概这萨尔茨堡,他走下舷梯时,他的皮鞋碰到 有价意把他这次映倒当成一棵大新雨、大蜂渲染起来。在同一天里,他又在百番升雪点,记 排上滑倒了两次,隆些跛下来。随即一个寺妙的传说费播开了:福特总就家手罩脚,行动 不灵毅。自萨尔茨堡以后,福特鲁次跌倒,记者们总是溶油加醋地和消息均全些界报道。 后来,竟然反过来,他不顾改也变成新闻了。哥伦比亚广播公司曾这样报道说:"我一直在 解待着总统捷信头部,成者如杨胫骨,或者受点轻信之要的来吸引读者。"记者如此的渲染 似乎想给人形成一种印象:福特总统是个行动军劫的人。也视节目主持人还在电视中和福 特总统开玩笑,喜剧演员切除。赛斯甚至在"重期六现场直播"节目里模仿总统滑倒和映 即的动作。

福特的新闻秘书期·聂桑对此提出抗议、他对记者们说:"总统是健康而且优雅的,他可 以证其我们你记得起的总统中身体置为健壮的一位。"

"我是一个活动家。"福特抗议道、"活动家比任何人都容易跌跤。"

当檢到補輸出稿时、羅斯忒丁起來,佯葉被賽來有機住了,并得碟子和框賽具給給落地。 蘇斯萊出獎把演辦構造在乐队指揮台上,可一不留心,補紙掉了、攤得漏地都是。众人哄堂大笑, 福檢如購不在學站道里,"羅斯是生、係是人非常、非常滑稽的演员"。

生活是需要審督的。如果你不够審智,那至少可以豁达。以乐观、豁达、体谅的心态看问题,就会看出事物更好的一面;以悲观、装隆、奇刻的心态去看问题,你会觉得世界一片 灰暗。两个被关在同一间牢房里的人,透过铁窗看外面的世界,一个看到的是美丽神秘的星空, 一个看到的是她上的垃圾和炸泥。这就是区别。 超越挫折心理学

面对嘲笑,一种好的方法是用努力和实力去说话。用自己的成绩和作为赢得敬重。这的 确是一种不错的方法。另外——也心理学家,也给出了几点比较实际的应对嘲笑的方法。

心理学家指出、嘲笑分为两种、·种是善意的嘲笑。··种是恶意的嘲笑。

对待善意的嘲笑,我们可以一笑而过,完全没有必要计较。

对待那些恶意的嘲笑。我们要灵活对待:

首先,要弄明白嘲笑自己的人是有什么意图,如果对方是有口无心的人,我们可以适当 反驳一下,但是千万不要撤动。

其次,如果对方企图攻击你,我们不妨先继继是不是自己某些地方曾犯了对方,如果是 我们冒犯对方在前,我们就要适当改正自己的行为。

总之,面对嘲笑,"定不要急。要知道,面对嘲笑,最忌讳的做法就是勃然大怒,大骂 一遇,其结果只会让嘲笑之声越来越炽。其实,要让嘲笑自然平息,最好的办法是一笑了之。 一个满怀目标的人,不会去考虑别人多会的想法,而是有风度、有气概地接受一切非难与嘲笑。 传大的心灵多是海底之下的暗流,唯有小丑式的人物,才会像一只烦人的青蛙一样,整天聒 喻不休。

# 工作中的折磨使我们不断超越自我

很多人都塑像自己工作辛苦, 埋怨老板和上司对自己的折磨, 殊不知。唯有折顧才能使 你不断超越自我, 不断讲坛。

一个人不但要接受他所希望发生的事情,而且还要学会接受他所不希望发生的事情。要 适应现实,接受任何不可改变的事实,心平气和,以平常心面对周围所发生的一切,而不是 晚声叹气,自寻模恼,更不要企来社会来适应你,奢望世界为你一人面改变,这是不可能实 现的空想。在困难面前,如果你能求受折聊,你将会赢得长足发展;如果你不能忍受,那么 等等你的也许数是特計令错论。

一位年轻人率业后被合配制北京菜研究所,共日散恋整理费料的工作,时间一久,觉得这样的工作意然无味。恰好机会来了,一个海上油田钻井以来他们研究所要人,湖海上工作是他从小就有的梦想。领导也觉得他这样的专业人才特在研究所关整理费料立可情,所以批准他去海上油田钻井以工作。在海上工作的第一天,领班要求他在限定的时间内登上几十米高的钻井架,把一个包装好的漂亮盒子进到最顶层的主管手里。他拿着盒子快步登上高高的、扶雾的钻井架,把一个包装好的漂亮盒子进到最顶层的主管手里。他拿着盒子快步登上高高的、扶雾的桩梯,凝后气喘吁吁。漏头是汗地登上顶层,把盒子交给主管,主管只在上面签下自己的名字,就让他返回去。他又换跪下舷梯,把盒子交给领班,领班也同样在上面签下自己的名字,就让他返进检查管。

他看了看领班,我像了一下,又转身登上舷梯。当他界二次登上顶层把盒子交给主管时, 再是产;,两腿发旗,主管和车上之一样,在盒子上签下名字,让他把盒子再送回去。他擦 搬给上的汗水,转身去的楼梯,把金子说下走。梅妮奎亭上,让他派送上

这时他有些愤怒了,他看着顿班平静的脸,尽力忍着不废作,又拿起盒子艰难地一个台 阶一个台阶地往上爬。当他上到最项层时,浑身上下都湿透了,他第三次把盒子递给主管, 主管看着他,微慢地说:"把盒子打开。" 他鞠开外面的包装纸,打房盒子,里面是两个玻璃罐, 一罐咖啡。但咖啡样侣。他情熟她抬起头,双腿嘴着劲大、射向主管。

主管又对他说:"把咖啡冲上。" 年轻人再也忍不住了, 以的一下把盒子扔在地上,"我不干了!" 说完, 他看看侧在地上的盒子, 感到心里病核了洋多, 刚才的情态全样放出来了。 这时, 这位傲慢的主管 张起身来, 直视着他说:"刚才正径傲的这些。叫做不受极限训练。



因为我们在海上作业,随时会遇到危险,要求队员身上一定要有被毁的承受力,承受各种危 险的考验,才能完成海上作业任务。可惜,前面三次体都通过了,只差最后一点点,体没有 唱到自己冲的检咖啡。距点,他可以去了"

这位年轻人可能自己也没有想到,领导和主管对自己的折磨是一种考验,更是一种锻炼, 经计过此考验之后 他的能力和音主力概念强到极大的提高。

的确,在工作中,每个人都獨獄肯定,但現实是,工作中不可能只有肯定,更多的是否定。 肯定对于每个人的威长很重要,但是一个人不光要威长,还要成熟,而成熟,往往就来自于 新被

当别人对我们提出在你看来不合理的要求时,当别人对我们否定时,当我们做了自己并 不愿意做的事情时……如果我们能够忍受这些折磨,甚至珍贵这份折磨,也就意味着成功的 开始。

一个长期在公司底层挣扎、时刻面临失业危险的中年人被查板叫到办公室。他回来后向 同事把您:"老城居族跟我去海外营辅助",要我这样一大把年纪的人,怎么能受这样的初唐呢?" 保油特量劲,被我出往检验的任益。

同事小杨回答道:"为什么你会认为这是折磨,而不认为是公司锻炼你的一个机会呢?" 中人回答道:"炸难道没看出来,老旅烧榨就是差我。公司本部有那么多的职位,为什 么不摒弃我,而让我这么一点和年初的人去解释重要?"

最后,他放弃了老板给他的执会,而小杨却主动向老板请缨,说自己愿意去海外管销部 独参告体

一年后、小桶回圆,他已经完全旅胜任自己的工作、专到了去板的借重。

和故事中的中年人一样,职场上,有很多员工老是一味地要求单位和领导肯定自己,却 客怕别人折磨自己。在他们眼里,只有迁就自己,肯定自己,才算是有人情味。如果单位对 自己要求多一点,甚至是合理的锻炼多一点,他们就会认为这些锻炼就是折磨,而领导就是 不人谁。

其实、很多的时候、领导愿意能打你、愿意折磨你,说明他觉得你还是个可逊之材,被 打敲打场券培养,你会更有前途。如果你是一块不可雕的朽木,领导只会觉得你无足轻重。 依木幡揭下 F 大蘇打你, 民分账 H 吴 并冷静岭的时间。

所以,情记住,在职场上,千万不要害怕领导的"折磨"。不要害怕那双藏打你的手,因 为有人愿意敲打你,是一种幸运,就怕你连换批评换敲打的资格都没有。

# 愤怒暴露的正易你的软弱

一般来说,生活中大多数,的情愫器比较稳定,面对某些灾发事件,可以适当调整自己的情绪,控制自己过于激动的心情。但有些人则不具有这种能力,平日组脾气就很火暴,遇寒更为冲动。

无论对他人还是自己, 懷宏都不是, 件好事, 因为人们在懷愿时往往会轉下大輔。懷悠 伴随而來的是神经过于厳动, 神经廣助是在突然刺激下直被加速循环产生的紧张、焦虑、愤 怒等情绪。很多人也是在这种情绪了犯下难以弥补的情况。

有一对新婚夫妇,刚结婚没几天, 丈夫就被领导派到外地去出差, 剩下要于一人在家形 影相布, 很是孤单。妻子心里谁是不说, 这幸福的生活还没开始, 就尝尽了相思的苦, 一个 人独守空房, 更彩提蜜月混析了。 附开始,妻子试者去理解丈夫。可丈夫实在是太忙了,每天只能逼个电话,由于工作繁重, 最得活都不想说,妻子感觉丈夫对自己不关心。特别委屈。登董平个月,妻子的心情就不好, 粮 考标地公据

终于,妻子等到了丈夫的归期,丈夫决定好好陷陷妻子过个周末,妻子也漏心欢喜。两 人均好一起过周末,谁都不能波工作。可到了周末的晚上,丈夫却因为临时有应翻没能按时 留定。

妻子傲妍恒,在久等之下打电话寻找却无人接听。妻子当时就气不打一处来,想想婚后 这些目子,丈夫对自己再也不暇以露。于是,晚上丈夫回来后,妻子说出了一些过敏的言语, +由本 Ximit) 那人生之物地 显示于为地名

要于受不了丈夫功手打地的行为,当晚商家出走。第二天跑向丈夫提出离婚,这使丈夫 更加情功,真抗商,谁商了谁还不能过? 立即签字同意商婚。于是,两人三年的感情就这样 始至了。

在这件事情中, 丈夫未归属于李皮事件, 而最重要的就是认知过程, 在长久的等待下产生的焦虑, 担心、薄屣, 种种情绪加在一起使要子在丈夫回来后失去了理智沟通的能力, 从而懂一件租小的事情上升少—场战争。最后意然导致婚姻的失败。

愤怒会让你贬低对方、愤怒也会让你在情趣的天平上占据上风。当你愤怒的时候,你会 感到自己强大而充满力量。你会觉得,与发泄对拿相比,你无疑是一个"更好"的人,你比 发泄对拿甚至要好上上千倍,因为你认为自己是完全正确的,而对方则是错误的甚至是一无 易小的。

成胜了你的对手,或许在别人看来你是一个强大的统治者。看起来,你似乎希望通过表明你现在的正确性毋庸置疑。以弥补先前的错误和重弱。然而事实上,恨怒所忌露的正是你的软明,正是你的缺点,它会让你固挽、冲动,让你完全失去控制。它会促使你过分贬低对方,作出愚蠢的决定,这样不仅会使你浪费时间和精力,还会让你被你所恨的人因忧,失去朋友,与你所爱的人对立。去做一些疯狂的、具有破坏性的,甚至是犯罪的事情。

心理专家指出,生气是一种正常的情绪反应,但是我们要学会如何转化愤怒的情绪,不 让自己因为愤怒情绪而受到伤害。但有人处理愤怒情绪的方式却往往是不健康的。下面为大 家列出处理愤怒的几种常见的错误,并提供解决方法。希望大家可以找到合理的发泄方法, 保持好心情。

#### DESIGNATION OF

有人是明明生气,却刺意压抑,不让坏情绪发泄出来。生气是正常的,不要刻意压抑怒气。 如果你觉得内心压抑,又不想把这种感受赔便讲给他人,那就将这种感觉写到日记上。

# 误会别人

有人之所以強得委屈, 是因为觉得自己是对的。其实你根本不了解别人的真实感受, 为 何不试着换个角度看待问题。当然, 矛盾与冲突不是单方面的原因, 接受自己和他人不完美 的事实, 不要过度接剩。

### 迁怒于别人

有的人生气时,总是习惯把这种恐气搬到亲近的人身上,哪们这些人与他生气的原因不 相下。这种方式最不可取,不仅断灰不了问题,还会伤害爱你的人。这时,你最好问问自己 穷愈是对谁生气。与其则处量气不知寻求其他人的力量支持,直接面对引起愤怒的亲源。

# 因生气而冲动, 只会让自己后悔不已

冲动县——种计度的情绪反应 县强列原团的——种名士形式

最新的研究表明,冲动与抽烟、雕溉和吸毒有关。自杀倾向高的人和饮食有问题的青少年比较加劲。好头 好聽 严重症态人族和社会力不像中的人动动倾向高。

中动是一种极其不良的情绪。一个人在气头上很容易冲动,因生气而冲动只会让一个人 的比较,闭罐

平展入点是上班的高峰期,常名开车去上班,由于车流量很大,眼看就要迟到了。车龙 好不容易向前移动了一点,可前面的司机偏偏像睡着了一样,丝毫不动弹。常名开始冒火了, 拼牵地捻喇叭,可前面的司款依戴不为所动。常名气极了,他握住方向盘的手开始发白,仿 徐策景地卡住前面司机的脖子,额头开始冒汗,心跳如快,满脸抱客,具想冲上去把那个司 如从在冒加山车!

又过了一会儿, 车还是停滯不前, 他实在无法控制自己了, 终于冲上前去, 强敲车门。 前面的引机也不甘示弱, 打开车门, 冲了出来。就这样, 一场思斗在大街上开始了, 结果章 名打碎了那个人的鼻腰骨, 犯了故意信人罪, 等待他的将是法律的严惩。这下不仅浸赶上上 据的时间, 后而注工物业物准备下。

冲动的情绪其实是最无力的情绪,也是最具破坏性的情绪。许多人都会在情绪冲动时作 出使自己后悔不已的事情来,因此,应该采取一些积极有效的措施来控制自己冲动的情绪。

#### 用沉默来对抗心中的冲动

当你被别人无聊地讽刺、嘲笑时,如果你顿时暴怒,反唇相讥,则很可能引起双方争执不下, 怒火越烧趣旺,自然于事无补。但如果此时你能提懈自己冷静一下,采取理智的对策,如用 沉默作为武器以示抗议,或只用寥寥敷语正面表达自己受到的伤害,指责对方的无聊,对方 反而会感到尴尬。

#### 进行自教情系和条件

自制力在很大程度上就表现在自我暗示和撒肠等意念控制上。意念控制的方法有:在你 从事紧张的活动之前。反复默念一些建立信心、给人以力量的话、或随身携带座右铭,时时 抛腾被励自己。在面临阻境或身缘危险时,利用口头命令,如"要沉着、冷静",以组织自身 的心理活动,获得精神力量。

#### 进行放松训练

研究表明,失去自我控制或自制力减弱的情况,往往发生在繁张心理状态中。当你感到 繁张、难以自控时,可以进行些放松活动或按摩等,可以提高自控水平。

#### 培养兴趣,怡养性情

条件时可进行一些有特別性的训练。培养自己的耐性。可以结合自己的业余兴趣、爱好、 选择几项需要静心、细心和耐心的事情做做,如练字、绘画、制作精细的手工艺品等,不仅 陶冶性情,还可丰富体的业余生活。

# 不拿不相干的人当出气筒

"人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事占难全。"生活中总兔不了避確鲜绊,不顺心的时候, 很多人在自己受气或不知意时会不自笼地拿别人出气, 倘若某个同伴有些缺点这时暴露出来, 就更可能成被迁怒的对象。你可知道同伴是你朝夕相处、陪你欢乐悲伤的人,你们一路并进, 一起承担,装至利客枚夫,无论自己的增遇如何,我们都不应该任整于对方。迁怒,是用伤 客别人为自己找出口,是对别人的苛责,是无自制不成熟的表现;迁怒,是阻碍成长的绊脚石, 是冲动魔鬼的助手、它永远不会为你赢得摆脱不顺心的方法。

一只條程在跨越最包的,不小心被厲包上審權制扎依了,這了許多血。受信的蘇程見到 自己減血了,故市常生气,便理怒審護注:或本是翻舊巴塘,你为何要將信或? 審蔽回答道: 蘇程! 表的本性故學網,是依自己不小心,才被裁剝到的啊! 怎么会反过来理想表呢?

在现实生活中,有很多类似于狐狸这样的人,遭遇挫折时不反躬自省,反而责怪或迁怒 别人。他们抱怨老板太苛刻、抱怨公交车太挤、抱怨来市场上的秩序太乱,他们迁怒于家人、 迁怒于同事、迁怒于朋友,甚至连孩子都成了他们迁怒的对象。

事实上, 迁怒于人不仅不能解於任何问题, 反而会让你的生活更糟, 你在迁怒于别人的 时候, 伤害了别人的感情, 这样无疑是对自己人际关系的一种破坏。事实上, 迁怒只会让自 己最得更无缘养外, 没有任何积极作用, 我们有时间迁怒别人, 还不如把时间花在自省上, 也好让自己微到"不贰过"。

不要迁怒于任何人。金元起赤、人无完人、你的迁怒、只会给别人留下不好的印象。聪明的人,不会拿别人的峡点发泄自己情绪,他们会以他人为镜蒌腰自己改正峡点,最终趋近 完美。

# 不要让小事情牵着鼻子走

为小事而抓狂,是很多人都有的情绪,也正是因为这样,往往会因小而生大。学会控制 自己的情绪,你才能成为胜利者。

在非洲草原上,有一种不起眼的动物叫吸血蝙蝠,它的身体极小,却是野岛的天散。这 种蝙蝠需吸动物的血生存。在凌击野岛时,它常附在野岛腿上,用蜂利约牙齿迅速、散旋施 削入野马腿,然后用尖尖的嘴吸食血液。无论野马怎么狂奔、暴跳,都无法驱逐这种蝙蝠, 蝙蝠可以从客地吸附在野马身上,直到吸饱方滴意而去。野马往往是在暴怒、狂奔、流血中 无套地死去。

动物学家们百思不得莫解,小小的吸血蝙蝠怎么会让魔大的野马鹿夸呢?于是,他们进 行了一次试验,观察野马死亡的整个过程,结果发现,吸血蝙蝠所吸的血量是很不足道的, 远远不会使野马鹿命。动物学家一些认为野马的死亡是它暴躁的习性和狂奔所致,而不是因 为蝙蝠吸血。

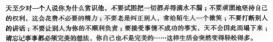
一个心智成熟的人,必定能控制住自己所有的情绪与行为,不会像野马那样为一点小事 抓狂。当你在铺子前仔细娘审视自己时,你会发现自己既是你最好的朋友,也是你最大的敌人。

上班时堵车堵得厉害,交通指挥灯仍然亮着红灯,而时间很紧,依烦躁地看着手表的秒针。 数于亮起了绿灯,可是标前面的牛子迟迟不启动,因为开车的人思想不集中。依惯怒地按响 了喇叭,那个似乎在打瞌睡的人换于惊醒了,仓促地挂上了档。而你却在几秒钟里把自己置于紧张而不愉快的情绪之中。

美国研究应激反应的专家理查德·卡尔森说:"我们的输签有 80% 是自己造成的。"卡尔 森把防止激动的方法归结为这样的话:"请冷静下来!要承认生活是不公正的。任何人都不是 完美的、任何事情都不会按计划进行。"

理查德·卡尔森的 -条黄金法则是:"不要让小事情牵着鼻子走。"他说:"要冷静,要理解别人。"他的建议是:表现出感激之情,别人会感觉到高兴,你的自我感觉会更好。

学会倾听别人的意见,这样不仅会使你的生活更加有意思,而且别人也会更喜欢你。每



# 制怨甚化解不必要麻烦的良方

人生最不能缺少的技能之一就是要学会制怒。要能够战胜自己的情绪、才能走稳、走好 4 化之路

孔子说:"仲由,你听说过六个字的德行、会有六种弊病吗?"子路起身回答:"没有。" 孔子说:"坐下! 我告诉你。爱好仁德却不好学习,其弊病是愚蠢;爱好聪明却不好学习,其 弊病是故蔼;爱好诚实却不好学习,其弊病是伤害自己和亲人;爱好宜单却不好学习,其弊 病是说话尖刻刺人;爱好勇敢却不好学习,其弊病是容易周乱子陶祸;爱好刚强却不好学习, 其除疏县好车。"

这里我们重点讲解下面两句:"好直不好学,其蔽也较。"像绳子绞起来一样,太繁了会 想的。一个人太直了,直到没有蓬养,一点不能保留,就是没有修养,它的弊纲是娶绷断、 事情事。

做人做事,不能太直,也不能太急躁,这样有损个人形象。除此之外,如果这些负面情 练在一个团队、群体中散发,它还有传染性,会给整个链条带来极为不利的影响。

推领是一位极理,一天早晨他起床有些晚,使急急忙忙地开了车往公司奔。为了超时间, 他迷陶了几个红灯,最后在一个路口做警察栏了下来。警察站他开了罚单。到了办公室主后, 他看到桌上披着几封前一天下座前便已交代验书寄出的信件,便把轮书间了进来,劈头就是 吓痒满写。秘书到拿着来寄出的信件,走到总机小姐的面前,又是一阵很地。总机小姐故写 得也很要原,便得题对公司与职位最低的清洁工进行了一番指责。清洁工只帮助着一肚子问 气。下班回到家,清洁工见到读小学的儿子趴在地上看电视,衣服、书包、零食丢得满地都是, 当下把儿子好好地惨埋了一碗。几于愤愤地回到自己的野房,见到家里那只大懒蹦正盘踢在 春门口,就狠狠地一脚把缩场揭挥这边的。正巧这时张强从脑旁边走过,谨慎的骗为防止再 被人踢,远途扒了一个张张放溜了,可怜的张强被解妆成了腿。

这就是"關猫效应",是人们在受到挫折后的典型消极心理反应之一。"關猫效应"告诉我们: 发键气验等于在人类讲先的阶梯上倒退了一步。

有人遭受挫折以后容易产生攻击行为,包括直接攻击对方;也有人攻击自己,这实际上 县—种自滤行为;还有人攻击不相关的人。这种攻击性行为常常会影响工作气氛和合作质量。

古人说:"自行本忍者为上。" 沉不住气、轻易动怒,既伤身又攒财。性情暴躁之人,遇 事不要轻易发火,要学会自制。否则,不利于自己目后的发展。贝多芬曾说过:几只苍蝇咬几口, 绝不能羁留 —匹英勇的奔马。每一位优秀人物的身旁总会萦绕著各种纷扰,沉住气,对它们 保持沉默要比寻根究底明智得多。对人对事,多一分平常之心,少一分戾气和怨气,将使我 们的人生更加轻松、如意、和谐与美丽。

生活中,推都难免遇上难堪的误解,遭到他人不公正的批评甚至辱骂。不论是卑鄙的、 恶毒的、残酷的、千万不要被对方一句不公正的批评或难听的母骂而变得像对方一样失去理 智。获胜的唯一战术,就是保持沉默,不和别人发生正面冲突,就连多余的朝鲜也改必要。 因为在这种情况下,相互争吵、曝骂既不会给任何一方带来快乐,也不会给任何一方带来胜 利,只会带来更大的烦恼、更大的怨恨、更大的怨客。温一步讲,在对骂中没有占上风险一方,

# 河超越挫折心理学 ----

当众出丑,带来的只是对自己鲁莽行为的悔恨。而占了上风的一方,虽然把对方骂得体无完肤, 又能怎么能? 只能加爱对立情愫。加爱对方的怨恨。

"他人气我我不气,我本无心他来气。倘若生气中他计,气出病来无人替。请来大夫将病医, 他送气粮治非易。气之为客太时惧,不气不气真不气。"这首歌通俗易懂,寓意探刺。其中虽 然有得极的一面,但仍不失为有益的养身之道。对那些脾气暴躁的人来说,制怒可算是化解 不必要嫉妬的 - 刺身方。



# 往好处想,终结无休止的抱怨

# 抱怨貝基椎細密件

不管走到哪里, 你都能发现许多才华横漩的失业者。当你和这些失业者交流时, 你会发现, 这些人对原有工作充庸了抱怨、不囊和谴责。要么就怪环境条件不够好, 要么就怪老板有眼无案, 不识才, 总之, 牢骚一大堆, 积整满天飞。珠不知, 这就是问题的关键所在——抱怨的恶习使他们丢失了责任感和使命感。他们只寻找不利因素、寻找借口, 与实干相比, 他们更愿意花大把的时间推卸责任。可他们不明白, 抱怨只能使自己发展的道路越走越窄, 一个人只能在自己的抱怨声中不断退步。

我们可以发现,几乎在每一个公司里,都有"牢骚跳"或"抱怨跳"。他们每天轮流把"枪口" 指向公司里的任何一个角落、埋怨这个、批评那个,而且从上到下,很少有人能幸免。他们 的眼中处处都能看到毛病,因而处处都能看到或听到他们的批评、发怒或生气。

本来他们可能只是想发港一下,但后来却一发而不可收。他们理直"杜地敷落别人如何 对不起他们,自己如何受到不公平待遇等,牢骚越讲越多,使得他们也越来越相俗,自己完 全是遭受别人践贿的牺牲品。不停抱怨的"牢骚族",只会妨碍和干扰自己的阵胸,终究受害 鲁太的环岛已己。

事实上,你很难找到一个成功人士会经常大发牢骚、抱怨不停,因为成功人士都明白这样的道理: 抱怨如同诅咒, 練複怨練退步。

于强在一家电器公司担任市场总监,他原本是公司的生产工人。那时,公司的规模不大, 只有 50 多人, 清许多市场等待开发, 而公司又没有足够的财力和人力, 每个市场只能派去一 个人,一保健业往后部的一个市场。

于强在那个城市里举目五意,吃住都在问题。没有截坐车,他能劳称去拜访客户,向客 产介绍公司的电器产品。为了等待约列息面的客户,他常常厕怀上吃饭。他独了一同破旧的 地下家居住,晚上只要也加一关,城市老庭在那里服假藏舞。

鄉个城市的气候不好,春天沙尘暴頻繁,夏天时常暴雨,冬天天气寒冷,这对于于强杂 揽简直就是一个巨大的考验。公司提供的条件太差,远不如于强稳象的那样,有一般时间, 公司进产品宣传资料都供应不上,好在于强写得一手好字,自己花线买来复印纸,用手写宣 传音料。在这样艰苦的条件下,不拒怨几乎是不可能的,但春水拖怨时,于强都会对自己说。 **沙超越挫折心理学** 

"开拓市场是我的责任,执然不能帮助在解决任何问题。"他选择了坚持下来。

一年后,液往各地的管辖人 莫都四到公司,其中有很多人早已不堪思受工作的艰辛而离 取了。而于確任暴自己计解的申請当上了公司的市场总监。

即使在恶劣的环境下,于强也没有选择抱怨,对自己工作的坚持,使他在进步的阶梯上得到了飞速发展。一名员工,无论从事什么工作都应当选择不抱起的态度,应该尽自己的最大努力方争取进步。把不抱怨的态度融入自己的本职工作中,你才能不断地进步,才能得到 社会的证证。 母别参解的事務

你能否让自己在公司中不斷得到进步,完全取决于你自己。如果你永远对現状不满,以 格的态度去演事,那你在公司的地位永远都不能变得更加重要,因为你根本就不能做出重 零的成绩。

拖包的人很少积极想办法去解决问题,不认为主动独立完成工作是自己的责任,却将诉 若和拖稳视为期所"告济,任何一个聪明的员工都应该明白这样的道理;一个人,已被拖他束缚, 不尽心尽力,在任何单位里都会自致前程。如果希望改变一下自己的处境,希望自己能够取 44不解的评步,那么首先从不被施自己的工作开始即。

# **抱怨往往来自心理暗示**

暗示是一种奇妙的心理观象,暗示又可分为他暗示与自我暗示两种形式。他暗示从某种 意义上说可以称之为预言。虽然它对我们的生活也起一定作用。但却不及自我暗示的力量大。

自我暗示就是自己对自己的暗示。所有为自我提供的刺激,一旦进入了人的内心世界, 都可称之为自我暗示。自我暗示是思想意识与外部行动同者之间沟通的能介。它还是一种启示、 提應和指令, 它会告诉你注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动,因而它能支配影响 依如行为。以各部个人根据在的一个季末见的许宝

自有人类以来,不知有多少思想家、传教士和教育者都已经 再强调不抱怨的重要性, 但他们都没有明确指出,不抱怨其实也是一种心理状态,是一种可以用自我暗示诱导和修炼 供来的解码,如数者。

成功始于觉醒,心态决定命运。这是当今时代的伟大发现,是成功心理学的卓越贡献。 成功心理、积极心态的核心概是自我主动意识,或者称积极的自我意识,而这种意识的来源 和成果就是经常在心理上进行积极的自我暗示。反之也一样。不同的心理暗示是形成不同的 意识与小态的根据。

不同的心理暗示、会给你带来两种不同的情绪和行为。

我们多数人的生活境遇,既不是一无所有、一切糟糕,也不是什么都好、事事如意。这 种一般的境遇相当了"半杯咖啡"。依面对这半杯咖啡。心里会产生什么念头兜? 消极的自我 暗示是为少了半杯而不高兴,情绪前沉;而积极的自我暗示是庆幸自己已经获得了半杯咖啡。 驱放好好车用,因而增续操作。行动积极。

由此可见,心理畸示这个法室有积极的一面和清极的一面,不同的心理畸示必然会有不同的选择与行为,而不同的选择与行为必然会有不同的选择。有人替战过,一个人一切的成就,都是始于一个意念而已。我们还可以再说得浅是全面一些,你习惯于在心理上进行什么样的自我暗示,就是你贫与富、成与败的根本原因。因而,我们一直强调,发展积极心态、取得成功的主要途径是坚存在心理上进行积极的自我暗示。去做那些你驱破而又怕做的事情,尤其要把套户自我表现,供于与人交际改变为被于自我表现,乐于与人交际。

如前所述, 每个人都带着一个看不见的法室。这个法室具有两种不同的作用, 这两种不

同的力量都很神奇。它会让你蒙起信心勇气,抓住机遇,采取行动,去获得财富、成就、健 除和幸福、也会让你排斥和先上这些极为空毒的东西

这个法宝的两面就是两种截然不同的心理上的自我暗示,关键就在于你选择哪一面,经 发使用哪一面了

一个人的心理暗示是怎样的,他就会真的变成那样。如果经常给自己一些对现状不满的 心理暗示,自然会产生概据。所以,我们要调整自己的情绪心理,先分利用积极的心理暗示。 让自己从内心中剥除抱怨,不断地给自己激励与数舞的正面暗示宣言,你才能感受到精神与 行动的់一、才能感受到左不能感的世界里。那颗者们空宙间的地会力量。

# 悦纳华活中的不公平

生活中充满着很多不公: 你干的很多, 拿的却比那些会拍马屁的人少:明明晋升的机会 是你的, 公司却把职位给了老板的侄子; 你加班加点, 想把工作更细致, 些, 老板却说你不 充分利用上班时间……这时, 如果你一味她强调公平, 甚至去和老板避论, 你只会让自己碰 福斗碗油煮。

要知道,生活不是一场辩论,在这里,没有公平的弦官出席。也许,它给别人的全是玫瑰花,而给你的别是刺人的阴峰, 这时候,如果你一味强调公平,甚至用伪视的眼光看这些刺人的 荆棘,那么你眼里看到的水远是失望。而能够理解并热爱生活的人却绝不会强求生活给自己 玫瑰,而是何白己年中岭朝龄等成玫瑰。

某国一位著名的女高音歌唱家,仅 30 多岁就已经很红、誉满全球、而且郑君如意,家庭 基連

一次她到邻国开致唱音乐会,入场蔡早在一年以前能被抢购一空。当晚的演出也受到极 为热烈的欢迎。演出结束之后,歌唱家和丈夫、几于从刷场里走出来的时候,一下于被早已 等在那里的现众团团围住。人们七嘴八舌地与歌唱家攀谈着,其中不乏擎美和美慕之语。有 的人恭雄歌唱家大学刚刚毕业就开始走红进入了国家短的歌剧院,成为给演主要角色的演 页。有的人基维歌唱家有个颗糙万贯的老板丈夫,而膝下又有个活放可爱、脸上总带着微笑 的儿子……

在人们议论的时候,歌唱家只是在听,并没有表示什么。等人们把话说完,她才缓缓地说:"我首先要辅助大家中或和我的家人的赞美,我希望在这些方面能够和你们共享快乐。但是,你们看到的只是一面,还有另外的一个方面没有看到。那就是你们举奖的活放可爱、脸上总带着微笑的这个小男孩, 其实是一个不会说话的哑巴,而且, 他还有一个姐姐, 是需要长年 长龙雀林霞庙同里的精神冷耀症患者;"

歌唱家的一席话使人们震惊得说不出话来,你看看我,我看看你, 似乎很难接受这样的 事实。

这时, 歌唱家又心平气和地对人们说:"这一切说明什么呢? 恶怕只能说明一个道理:上 带是公平的。那就是上帝给谁的都不会太多,也不会太少。"

上帝究竟是不是公平的? 有些人穷其一生都在质问这个问题,他们埋怨着生活对自己的 不公、顿叹着自己生人逢时,顿叹着生活的不公正,这一生就在怨天尤人中避跎而过。其实, 不管生活对你是不是公正的, 你都别无选择她要面对它, 不管生活给你的是什么, 你都有权 利打破它, 你不能贮衡生活,但是你能够和它斗争。

在我们这个世界上,许多人都认为公平合理是生活中应有的现象。我们经常听人说:"这 不公平!"或者"因为我没有那样做,你也没有权利那样做。"我们整天要求公平合理,每当 发现公平不存在时,心里便不高兴。应当说、要求公平并不是错误的心理、但是,如果因为不能获得公平,就产生。种清极的情绪,这个问题就要注意了。

实际上绝对的公平并不存在。这着实让人不愉快,却是我们不得不接受的真实处境。

但是,我们承认生活是不平等的客观事实,并不意味着一切消骸的开始,正因为我们接 受了这个事实,才能放平心态,找到属于自己的人生定位,会运中总是充满了不可捉摸的变数, 如果它给我们带来了快乐,当然是很好的,我们也很容易接受,但事情却往往并非如此,有时, 它带给我们的会是可怕的灾难,这时如果我们不能学会接受它,反而让灾难主宰了我们的心灵, 那些乐龄中会永龄地生士职杀。

威廉·詹姆士曾说:"心甘情愿逾接受吧!接受事实是克服任何不幸的第一步。"

成功学大师卡耐基也说:"有一次我拒不被受我遇到的一种不可改变的情况。我像个蠢蛋、不哪作无谓的反抗、结果带来无赋的夜晚、我把自己整得很惨。后来,经过一年的自我折解。 为不适无法是争于法决率的确定。"

面对现实,并不等于東手接受所有的不幸, 只要有任何可以勉致的机会, 我们就应该奋斗! 但是, 当我们发现情势已不能挽回时, 我们最好就不要, 得愿相后, 更不要拒绝面对, 要接 学不同事会的意生, 唯有如此, 才能在人生的海路上重脚好平衡。

明白了这些, 你就会善于利用不公正来培养你的耐心、希望和勇气。缺少时间的时候, 可以利用这个机会学习怎样安排一点一演珍贵的时间, 培养自己行动迅速、思维灵敏的能力。 就像野草丛生的她上能长出美丽的花朵, 在满是不幸的土地上, 也能绽开出美丽的人性之花。

# 不给负面想法留有任何的全地

要想贏得人生,就不能总把目光停留在那些清极的东西上,那只会使你沮丧、自卑,徒 增烦恼,还会影响快的身心健康。结果,依的人生就可能被失败的阴影造藏去它本该有的光辉, 悲观失望的人在挫折面前,会陷人不能自拔的困境。乐观向上的人即使在绝境之中,也能看 冒一线生机,并为此器处。

尤利乌斯是一个画家,而且是一个很不错的画家。他画快乐的世界,因为他自己就是一 个快乐的人。不过没人要他的画。因此他根据来会看点情感,但只是一会儿。

他的朋友们劝他:"玩玩足球彩票吧!只花两马克便可赢很多钱!"

于是北利乌斯花两马克买了一张彩票,并真的中了彩! 他赚了 50 万马克。

他的朋友都对他说,"你瞧! 你多来运啊! 现在你还经常恶恶吗?"

"我现在就只函支票上的数字!" 尤利乌斯笑道。

尤利乌斯买了一幢到塑并对它进行了一番装饰。他很有品味, 买了许多好东西: 阿富汗 地毯、维也纳柜棚、佛罗伦萨小鱼、迈鱼雷器, 还有古老的威尼斯昂汀。

光利為斯採滿足地坐下來,他点點一支壽期静靜純享受絕的幸福,突然他感到好孤準, 假想去看着朋友。他把爛往地上一扔,在原來那个石头猴的画宜里他經常这样做,然后他就 出去了。

燃烧着的香烟糖在地上,躺在华丽的阿富汗地毯上……一个小时以后,荆墅变成一片火 的海洋、它完全烧没了。

朋友们很快就知道了这个消息,他们都来安慰尤利乌斯。

"尤利乌斯,真是不幸呀!"他们说。

"怎么不幸了?"他问。

"损失呀! 尤利乌斯。你现在什么都没有了。"



"没什么,我不过是损失了两个马克。"

朋友们为了失去的别墅而惋惜,可是尤利乌斯却不在意,正如他所说的,不过是两马克, 怎么能够影响他正常的生活,让他陷入些伤之中呢?由此可见,事情本身并不重要,重要的 是面对事情的态度。只要有一双能够发现美好事物的眼睛,有一颗保持乐观的心,那么即使 是再悲惨的事情,也不会让我们悲伤。

我们都有这样的感受:快乐开心的人在我们的记忆里会留存很长的时间, 因为我们更愿意的作快乐的面不是悲伤的记忆。每当我们回想起那些勇敢且愉快的人们时, 我们总能感受到一种至和的会知感。

19 世紀英国教有影响的诗人胡德曾说过:"即使到了我生命的最后一天,我也要像太阳一样,总是面对耆事物先明的'岠。"到处都有明耀宣人的阳光。勇敢的人一路纵情歌唱。即使在乌云的笼罩之下,他也会充满对党好未来的期待,跳动的心灵——吴都不曾沮丧悲观;不管他从事什么行业,他都会觉得工作程重要、很体面;即使他穿的衣服推携不堪,也无碍于他的尊严,他不仅自己感到快乐,也给别人带来快乐。

千万不要让消沉的思想主宰了自己的生活,一旦发现有这种倾向就要马上避免。我们应 该养成乐观的个性。面对所有的打击我们都要签额她未受。面对生活的阴影我们也要勇敢地 克服。要知道,任何事物总有光明的一面,我们应该去发现光明、美好的一面。垂头丧气和 心憎用来是非常像的。这种情绪会源小身们生活的乐量。甚至全够不身们的生活。

# 用不着抱怨,第二名同样幸福

賽场上, 第一名只有一个, 只有他能够享受荣耀, 享受别人的欢呼, 可是生活中, 并不 是只有第一名才能获得幸福。所以, 赚钱改有别人乡, 业绩没有别人好, 都用不着拖稳, 只 取我们的心是快乐的, 谁也跟挡不了我们幸福。

1968年,第一位衛上月球的航天員阿姆斯特朗,以"这是我个人的一小步,如是全人奠 的一大市"而名爾鲁克,由为今世界人民心目中的大革雄。

然而,当时登陆月珠的,除了阿姆斯特朗之外,还有他的队友臭德伦。

当时,两人只有一步之差,结果却隔了千里之远。阿姆斯特朝以踏上地外星球的第一人 開名于世,集德伦和聚聚无名、知道他的人可说是寥寥无几。

在庆功宴上,当人们为这项前所来有的创举感到骄傲不已时,一名记者却突然问奠德伦; "阿娅斯姆加拿下了大功龄, 点为祭赂月建纳第一人, 你会不会觉得在此情憾?"

众人纷纷把目光投向奥德伦、看他怎么接下变如其来的烫手山芋。

此时,气泉一下于降到了冰点,进太空装雄阿姆斯特朝都显得有些尴尬,然而真德伦却 种情自芬,报假一笑:"各住,千万割忘了,回到地面时,我可是最先走出太空舱的,所以, 在另到的胃球走到地球的第一人。"

话音附落,人群中响起了一阵笑声,同时也化解了尴尬的场面。热烈的掌声持续了一分钟之久。

一位思想家曾说:"不要为自己所没有的东西感到苦恼,能享受自己现在所拥有的,才是 最聪明的人。"

法国哲学家孟德斯鸠也说过:"假如一个人只是希望幸福,这很容易达到;然而,我们总 是希望比其他人幸福,这就是困难所在,因为一般人坚信其他人比自己实际上更幸福。

拥有幸福是一件很简单的事,但是懂得珍惜幸福,却一点儿也不简单。

我们都有一个惯性,觉得得不到的就一定是好的。可是、等到尝试过的时候,就会知道, 很多我们一直向往的东西并不是最适合我们的,所以得不到的,并不一定是好的。面对错过 的东西,心中多一首影大。多一点影快、往往能推出哪多的快乐。

已經得不到了,即使複費了再多複鑑的口水,也无法更改事实。所以,与其在痛苦中抱怨, 不如幾个心态去对待。对于豁达者而言,第二名、第二名同样幸福。生活,需要的是一种**专**臂, 聚合相思, 死感龄始四下。

# 随时都有洗择快乐的权利

如果休遇到了挫折, 遭遇了失败, 心情低落到了极点, 情绪环到了不能再坏的地步, 那 么请先让自己冷静下来, 哪怕打一针镇静剂。铺开一张纸, 就好像铺开自己的心情一样, 把 自己的不快乐都列在这张清单上。当然, 你还要找出一张纸, 在上面写上可能让你感到幸福的事情, 不要放过任何一个快乐的跟桌; 比如你长得漂亮, 你的身体神健康, 你的家人对你很好等。 繁接着, 你就可以对比了。这个时候, 你就会发现, 让你快乐的理由远远大于悲伤和难讨的, 医经如此, 做好不适或练自之物曾在要构意去的剧影当中了.

多年以前,有一个士旗因为失手伤了人而坐牢了,尽管后来被释放,她仍然很痛苦,就 到数堂捧告,希望上希腊努力班她的痛苦。看到士旗一脸恶伤,一位牧师问她发生了什么事。 这个女孩哭了,她泣不成声她说:"我好惨啊,我多么的不幸啊,我这一辈子都忘不了这件事 悔了……"

· 听粤城的陈述,按部对姚说,"这位小姐,你是自愿安牢的。"

这个女孩被转转的次们话吓了一蹶,说。"你说什么? 岩怎么可能自愿必定?"

牧师对她说:"你尽管已经从监狱里出来了,但在你的内心,天天被关在牢里,你不是自 愿坐在心中的牢狱里啊?"

"这是什么意思呢?" 女孩不解地问。

"在你身边发生了一件不好的事情,你好像看了一场不好的电影一样,天天在回想,这 不是很笨的事情吗?这与重蹈履鞭有什么区刻呢?你改变不了环境,但你可以改变自己;你 改变不了事实,但你可以改造危度;你改变不了过去,但你可以改变现在;你不能控制他人, 但你可以拿握自己;你不能预知明天,但你可以把握今天;你不可能样得顺利,但你可以事 事尽心;你不能处件生命的长度,但你可以决定生命的宽度;你不能左右天气,但你可以改 要心情……"

生活本身已經制造專么多问题了,如果我们又进一步在脑子里提炼出那么多不快乐,那 只能是继续增加心理负荷。除了每天罗函对那么多无法预测的事情,我们还要承受自己给自 己制造的不快乐,这难道不是一种愚蠢的行为吗? 事实上,我们完全可以摆脱这些自制的烦恼, 只要有希望和梦想,我们随时都有选择快乐的权利。

一名身惠鲍兹的妇女在生命随时都可能消费的情况下,快乐地与丈夫举行了一场以电影 (爱莉兹梦游仙境)为主题的婚礼。

这名女子名叫保柱·布伦南、42 岁。她身惠无法治愈的红细胞增多症,医生告诉她,随 时都有去世的危险。

尽管罹患绝症,但你观的保証还是决定和丈夫举办一场势幻旋的领视:地把自己打扮成 电影中"虹心女王",而她的丈夫别抬成"旗帽子",她的两个士儿别介别抬成了"爱丽丝"和"璇 解谐",在她的要求下,故迷主持他俩婚礼的牧师也入乡随答,最始波也影中"大毛虫"的科子。



保拉说、自己虽然不久于人世、但并不代表她没有权利选择快乐。

一个随时都有生命危险的人都能乐观地看待痛苦。随时选择快乐、作为一个比她更幸运 的健康人来说,我们又有什么不能解怀的呢?

# 认直接讨好那些难讨的日子

经济不景气,大学生刚毕业就特业;裁员、下岗、减薪……这些词汇每天都充斥在工薪 阶层的耳旁,犹得人们移食瘫矣,消费水平提高、物价上涨,孩子上学问题、户口问题…… 前对由此即瘫的分准,人们本线规则、"论日子宣的是得失计了"。

现难的日子虽然让人焦头烂额,可是我们却没有办法选择别鲜的生活。既然改变不了, 那么如我们就冷静地接受,并认真地把每一大都过好,这样也许我们就会有很多意外的收获, 我们理也不会使继生所需求。

王宝預曾經在少林寺里生活了6年,因为克制不住內心梦想之火的機燒,就決定出少林 "闯荡江湖"了。他从少林寺改房师傅的口中得知报多师兄弟都去了北京做武打营身,可以抽 包形,还可以和报多大明星接歉……被外面五彩缤纷的生活所吸引,也被心中的梦想所牵引, 于县王官罹蚕到业定,开始了所谓的"五进生活"。

实际上,我们可以想象得到,像王宝强这样没有什么学历和文党的人,在"北源"中注 定是不能气定神闲的。他曾经自己田忆:"那个时候往祷房,屋子很小,夏天非常桐桥,五六 个师兄弟桥在一个院上。不过房租保便宜,一个月一百块,每个人每月点晚二十块梭的租金。" 可是,就算你有一身好我办,也要有戏演才能维持生活。而实际上,只凭当替身的那点華胸费, 几乎无法维持性法 干差。那个时候的王宝服,几乎是 "触身和民工"并存。

生活的環难并没有打击和難灭王宣撰,不管生活多难,他都咬紧牙关坚持着。接下去的 两年里,他忽然和家里失去了联系。又一次访该中,王宣强的哥哥说:"他到了北京忽然和家 里失去了联系,信也没有,也话也没有。是不多祥还两年的问。我妈妈想他都快得满了。 他忽放有一头打巾话回来。说自己挥了大柴、开始虚们都还不信呢……"

王宝强的确曾经和家里失去联系,他说:"那个时候没有钱,就是没钱打电话。" "而且也不想打,没混出来个人样,觉得没法跟家里交代,没脸和家里人说。" 就在那样孤独、艰难的岁月里,王宝强一面做"我事",一面做民工,才勉强维持了自己的生活。有时候"武静" 一天有几十块钱,有时候就只有一顿盘饭,可是即便这样,王宝强也觉得挺好的,来了北京、帕时给 环检长日证

报多师兄都劝他:"宝强,咱回去吧。你说咱们成功也一般,长祥也不好,还没什么文化, 惟考清愿意要咱们这样的穷。不是告个人都有李进杰那样的好还气的。"可是、假强的王宝 强效另不肯认验,故意了"暴政业要验验"之"的废点、安决要留在北京打拼。

不知道是不是因为他"愚公移山"的精神感动了上帝,好运终于飘然降临了。

奉稿导演相中了他, 电影 (事并) 中的投票表演让他一群成名,并受获了当年金马奖最佳的人类。随后, 冯小明导演找到了他, 他和中国最优秀的几个影视演员一同出演了 (关下 无脓), 那外然厚的"健报"让人们一下于记住了他的名字。王宝强狗是造从此一帆风顺。

福多人认为下宝温之所以能继来维好、是因为他太幸运了。可是王宝强却说:"我并不是幸运的一个,能够有今天的成绩、是因为我一直没有放弃,尽管日子很难过、但是我一直在认真始把每一天过好。"

在生活中,我们每个人都会遇到各种各样的磨难和考验,只有能够认真过日子的人,才

能在最后的关头突破自己,创造生活的奇迹。其实,生活给于我们每个人的机会都是相同的, 越是艰难的岁月,就越能被烧给我们进步的空间。所以,不要总是拖御日子不好过,只要我 们穿ь,认真的讨任者—— 来们首能概任系统

# 构怨和格奇县家庭亚洲之派

对于一个家庭而言。彼此间的构络、指索可谓悲剧之道。

据说, 使国大文豪托尔斯泰的夫人在临死前曾向女儿忏悔说:"你父亲的去世,是我的过 情。"她的女儿们没有回答, 而是失声痛哭起来。

列夫、托尔斯泰是历史上展著名的文学家之一,备受人们爱戴,他的鹭贯者甚至于终日 过随在他身边,将他所说的每一句话都记录下来。即使他说了一句"我跑我该去睡了"这样的话, 由触识另一名。

不仅是美好的声誉,托尔斯泰和夫人还有财产、有地位、有孩子。他们的结合,似乎是 太美满、太热烈了,所以他们跪在地上,祷告上帝,希望能够继续赐给他们这样的快乐。

然而,托尔斯泰渐渐地改变了。他变成了另外一个人,他对自己过去的作品竟然感到羞愧。 就从那时候开始,他把剩余的生命首献于写宣传和平、演绎政争和解除曾围的小册干。

他曾经替自己忏悔,要真实地選从耶稣基督的教训。他把所有的回地给了别人,自己过 着贯著的生活。他去回闻工作、娱术、堪草、自己被释、自己知应,用永晓盖饭,而且尝试 尽要去母他的供做。

他的妻子喜爱奢侈、盛荣,可是他却轻视,都弃这些。她渴望着显赫、名誉和社会上的赞美, 可是托尔斯泰对这些却不屑一顾。她希望有金钱和财产。而他却认为财富和私产是一种罪恶。

好多年里, 她吵闹、谩骂、哭叫, 因为他整持放弃所有作品的出版权, 不效任何的稿费、 版税, 可是, 她如希望得到那方面带来的财富。

当他反对她时,她就会像藏了似的哭闹,倒在她板上打滚。她手里拿了一瓶锅片烟膏, 要各服自杀,同时还侧吓丈夫,说要跳井。

他们的婚姻开始时是非常美满的,可是但过 48年后,他已无法忍受异庸到自己要于一眼。 82岁的时候,北京斯泰异也忍受不住家庭折磨的痛苦,在一个大雪龄飞的夜晚,就离他 奶鱼干而泥山宝门

11天后,托尔斯泰惠肺炎,倒在一个车站里。他临死前的请求是,不允许他的妻子来看他。 该县托尔斯岛来人抽热,吵闹和歌新乘罗所付出的代价。

地狱中的魔鬼所发明的种种致减爱情的利器中, 吵闹是最可怕的一种。面对自己的婚姻, 我们每一个人都希望它美情, 幸福, 可是, 很多人却不知道抱怨和指责是美好婚姻的杀手。 当自己的丈夫或者是妻子不能按照自己的愿望去生活时, 他们往往会埋怨不断, 最后的结果 是:自己的丈夫或者是妻子或许按照你要求的那样做了, 但是自己却不高兴不开心, 时间一长, 甚至对你产生厌恶心理,如果对方坚决不按照你的说法去做,结果你都闷不堪, 继续拖忽指责, 就这样, 你让自己的婚姻永远陷人了抱怨的恶性循环圈中。

可是,这样的抱怨又有什么意义呢? 其实,仔细想想你的生活并不是很糟糕,只是你的 欲望太多,期望太多、所以常常抱怨。生活是自己的,我们面对的人是将要拉着自己的手走 一辈子的人,何不多一些宽容和谅解。每天快快乐乐地过幸福的日子呢?



# 走进不抱怨的世界,成为"阳光使者"

据说,在法国一个偏转的小镇上有很灵验的泉水可以医治百病。有一天,一个少了一条 报准帮放转进在军人探吃力施走过镇上的高路,旁边的人看到他,不禁说道:"可怜的人啊, 给一定去他的人命,也许公正就给一车部。"

恪巧这句话让连伍军人听到了。他说:"我没有抱怨上帝为什么不能再给我一条腿,只是 粗诗仙都断者 让看知惯在没有了一条腿的修理下后该如何更好地走法"

生活总是现实的。这个军人之所以没有拖缪、没有绝望,是因为他知道自己并没有失去 一切,他怀有一颗腮腺的心。心怀感恩,生活中才会少一些恐恨和烦恼。其实,只要我们愿 曹珅赔则能方面,检查比他事项于专

在我们身边总是有抱怨的声音,怀着抱怨态度的人对所有的事物极尽挑剔: 工作时间太长、 午休时间太短、上司太啰唆、假期太短、福利太差,甚至是无关警要的事也让他们抱怨连天。

为什么有人抱怨自己活得很累,而有的人觉得很轻松?为什么有的人觉得这个世界很丑 聚 又有的人觉得这个世界很难起? 这都要于不同的心态

1992年,新加坡淋绵局恰当时的总理拳龙螺打了一份报告。大意是说,我们新加坡不像 埃及有食牛等,不像中国有长城,不像日本有富士山,不像夏藏夷有十几米高的湍流。我们 除了一年四季重新的阳米,任名惠胜立路回答,来是魔淋漓事业。家庄事和由他为来更生忧。

華光輝廣拉模香, 非常气愤, 補述, 地在报告上執了这么一行字, 依賴让上帶給我们多 少东南? 阳光, 阳光说够了! 后来, 新加坡利用那一年四季直射的阳光神花提单, 在模棱的 时间里, 皮展成为世界上落名的 "花园城市", 迪维多年, 旅鄉收入列亚洲第三位。

与旅游局长心存施怨形成鲜明功照的是,李光耀总理心存感恩。即使是一缘阳光,那也 是上天的愚赐,新加坡正是抓住了阳光,做大了阳光产业,从而发展成为亚洲"四小龙"之一。

一个国家如此,一个员工也应如此,一定要心怀感思;对自己的工作环境充满感激,对自己的表板充满感激,对自己的固塞充满感激。

有的人会拖怨工作。诸如今天遇到比较颜的事务,比较难沟通的客户。但如果你换个角 度想想,根如你把比较频的事情都能好了,比较难沟通的客户都协调好了,那说明你的业务 水平又提高了。你又有进步了。如果始终用积极乐观的心态去做事,相信从此你会变得多几 分快乐、少几分敏感。

让我们走进一个不抱怨的世界,每天抽出一点时间,为自己目前所拥有的一切而感恩。 做一个名副其实的"阳光使者"吧。

# 接受已发生的事,甚克服不幸的第一步

喜怒哀乐,乃人之常情,无可非议,但如果不能很好逾加以控制,听之任之,则会成为 人生成功的一大障碍。

生活之中,我们感受周围的事物,形成我们的观念,作出我们的判断,尤一不是由我们 的心灵来进行。然而,不好的情绪常有折磨我们的心灵,使我们出现特种偏处。因此,成功 的心灵来进行。然而,不好的情绪常有折磨我们的心灵,使我们出现特种偏处。因此,成功 的人能成功地程取情趣。而生物的人认情感程度,押论态确根据态的社会自己始身。

一位很有名气的心理学教师。一天给李生上课时常出一只十分精素的咖啡杯。当学生们 正在赞美这只杯子的独特造型时,教师被需集出丧手的样子。咖啡杯样在水泥池上成了碎片。 學生中不斯发出碗槽声。兼师报着咖啡杯的碎片说:"你们一定对这只杯子感到碗槽。可是这 种统谱也无法使咖啡杯再恢复原形。如果今后在你们生活中发生了无可挽回的事时,请记住 注磁磁的咖啡板。"

这是一堂很成功的素质教育课,学生们通过摔碎的咖啡杯懂得了:覆水难收,徒悔无益。 人在无法改变失败和不幸的厄运时,与其沉沦抱怨,不如接受它、适应它。

被练为世界剔坛士王的柱芬·贝纳尔在一次横渡大西洋途中,实遇风暴,不幸从甲板上 准落, 是郑曼丁重伤。当她被横进手来坐, 而临福胜约尼运时, 实然会起自己所演过的一股台词。 记者们以为她是为了ښ和一下自己的紧张情绪, 可她说:"不是的! 是为了龄医生和护士们打 有、任能。他们不要专正见小龄的可呢?"

威廉·詹姆斯说:"完全接受已经发生的事,这是克服不幸的第一步。" 接受无法抗拒的 事。 既然是第一步,那么有沒有第二步? 有。 拉萨手术圆膊成功后,她虽然不能再演说了, 作帐还能此源。 她的话道。 体岭的改造混开 为除临时营

拉莎·贝纳尔在面对无法抗拒的灾难时,能跳出抱怨的圈子,又跨上一个新的里程,这就是他的镣绔转卷器在起作用。

任何人遇上灾难。情绪都会受到影响、这时一定要撕纵好情绪的转换器。而对无法改变 的不幸成无能为力的事。就物起头来、对天大喊"这没有什么了不起。它不可能打败我。" 或多效会他。影默她会还后言,"宏雄"严,"宏祖"严系

情绪是可以调适的,只要依據級好情绪的转換器,隨时提應自己,數點自己,你就能让 自己常常有好情绪。那么,当坏情绪突然来临时,如何類似好情绪的转换器呢?下面的方法 可以採依条条

散散步,把不满的情绪发泄在散步上,尽量使心境平和,在平和的心境下,情绪就会慢 価傾和而轻松.

最好的办法是用繁忙的工作去补充、转换,也可以通过参加有兴趣的活动去补充、去转换。 如果论时有新的用制 新角音识容较短出来 那此龄县最佳的补充和最佳的转换。

一个能控制自己情绪的人,就是一个能够把握自己命运的人。这种巨大的力量可以实现 他的期待,达到他的目标。如果一个人能够拿握好情绪的转移,并引导自己朝着目标的近。 那么所辜而政协。他阅读。据会异切而解。

# 经得起责骂,不断除正自己的工作

无论是在工作中,还是在生活中,如果被人责骂,我们一定会生气,甚至会微恨对方。其实, 很多等骂是因为对我们寄托了希望,如果不想让你有更好的进步,干脆不管你就好了,何必 那依念第四:无格里你都?

俗话说:不挨骂,长不大。如果没有一番内心上的刺激,我们往往会变得懈怠,容易随 波逐流。只有在经受了心灵上的打击之后,我们才会奋起直追,超越原来的自己。

福富做服务生的时候,经常被老板毛利先生责骂。开始的时候他心里很不舒服,常常会 睹地里艳怨,可是时间长了,他发现自己每次接了责骂后都会得到一些启示,学会一些事情, 所以福富当时总是"主动地"寻找张岛。只要遇见了毛利先生,福富绝不会像其他怕麻烦的 服务生一样逃之天天,他会掌搬执会,立刻趋身向前,向毛利先生打招呼,并请教说:"早实! 请问我有什么她方需要找些"

这时,毛利先生便会对他指出许多需要注意的地方,摘富在聆听训话之后,必定马上遵 照他的指示改正接点。 福富之所以殷勤主动到毛利免生面前清散,是因为他深知平极普渡的服务生很难有机会 和老板交谈,只有加北地搬场会,到无他法。而且向老板清散,通常正是老板在视察自己工 作的时候,这就是向老板推销自己的最佳时机。所以,毛利先生对诸富的印象故深刻,对诸 常高阶均去时,由其里参归自场给的主义。 合泛油性化分油力增强治毒

福富就这样每天主动又遵心地向毛利清教,持续了两年。有一天,毛利先生对福富说:"我 长期现解,发现你工作相当勤勉,值得鼓励,所以明无开始我请你担任经理。"就这样,19岁 的服务生一下子便看外为经理,在待遇方面也提高很多。被人指责训诲,就是在接受另一种 积水的抽言。

在被指责或训诲时, 尤其是被自己的上级或者比自己尊贵的人指责或训诲, 不但要认真 地听, 听完之后, 更要调带荣容, 以愉悦的口吻回应;"是的, 我已经知道了, 您说的很中背, 那一些严格原理的自己"

相反,如果遇到这种情况,你只是一味抱怨甚至不断辩解,会让对方认为你心存反抗。 而想页不舒服。换言之,静静地接受指责或职听训诲,并保持不失礼的态度来和对方亲近。 龄易本章继对于。最你给对方自知自参加你门

如果你由于在众人面前被责骂而感到非常丢脸,因此而怨恨的话,那就大销特佛,这时, 你要换个正确的角度来想。认为他在培养自己、教育自己、帮助自己。在给自己面子。你要 认为在众人当中,只有自己才值得特别地被责骂,是最有前途的一个,更可以因为"他对我 充准期待"而解判断衡。

因此,我们要勇于接受上司的批评,要知道,批评对我们是有益而无害的,除皮厚点不 吃亏,更不会受到伤害。忍一忍就过来了,没有什么大不了的,不就是接一顿批评吗,更何况, 下易用拳上司的批评。我们并能不解能下自己的工作,不能能正自己的人士调路。

# 停止複级、金出解决方案

当我们的生活或工作中说我问题时,你首先要想到如何去解决,而不是简单地推给他人。 通过听说你他人的意见,通过研究分析,考虑过可能解决的办法,提出解决问题的方案,这样 价值高店车 化糖解与间隔。

有的人奪见了问题,只知道抱怨,结果自己也成为这个问题的一部分,而有的人看见了 问题便想才谈法寻找解决之道。让自己成为问题的主人,还是向问题妥协、让自己成为问题 的一部件,就许定知完全存依手中。

1861年,当美国内战开始时,林肯总统还没有为联邦军队找到一名合适的总指挥官。

从一名西底草键的毕业生,到一名总指挥宫,赫兰特升迁的速度几乎是直线的。在战争 中,那些能圆满完成任务的人最终会被发现。被任命、被参以变任,因为战场是检验一个士兵、 一个将军到底能不能出色完成任务的最佳场所。

在棒兰特等型在硬料率取及影響室的期間, 纽约方向線了一个使與代表園到白宮東見 林青,要來擬接棒兰特。林青街心地听他们讲了一个小时。然后林青说:"诸住还有话要说吗?" 代表们说:"没有了。"

于是,林肯阿道:"诸位先生、你们讲得很好,我想请你们告诉我,格兰特将军喝的酒是 什么牌子的?" 大家回答说:"不知道。"林肯说:"这太令人遗憾了。如果你们能告诉我是什

# 超越挫折心理学

么牌子, 我将派人购买该牌子的酒 10 吨, 退给那些没有打过胜仗的将军们, 好让他们也像格 当幼一根打几锅除件1 "为什么城市总辖这么医市城号排?

在当时的局勢下,联邦军队大部分的将领一直在打败仗,他们甚至是点被南方军队打到 华盛铜。他们中间没有一个人数于主动进攻,更没有一个人能像格兰特那样;当他还是上校时, 他放开始打胜仗,当他升为陆军准精时,他还是在打胜仗;当他开为少将时,他仍然在打胜仗。 他打胜仗越来越多,规模也越来越大。他总是能利用手中的有限的军队、有限的武器,创造 均贴 1 的漏土的利

在后来格兰特升为联邦军队的总指挥后,他更创造了战争更上一个又一个的奇迹。他本 人也被称为"战场上的限生"。而格兰特以他非凡的执行力赢得了林肯的信任。林肯在后来的 评价也曾说道:"格兰特将军是我遇免的一个最善于完成任务的人。"

在林肯心中,格兰特将军是一个善于找方法,克服困难的人,而不是一个只会找借口、 提供的下属。我们中的一些人,太注重描述碰到的问题,以至于忽视了自己还可以想出解 冷水床。



# 不宽恕只能让愤怒持续下去

# 停止报复、藏可避免更多悲剧的发生

释迦牟尼说过,以恨对恨,恨永远存在;以爱对恨,恨自然消失。

有个姑娘与男友相恋了 4 年,可以说将自己的一切都被给了男友。有一天,她发现男友 男有所爱,而且还爱得张从真,于是太为恼怒。在思情赤蛇型之下,她决定报复自己的男友。 她思气吞声,假装听男友好,并做了很多令他家人很感动的事。当这个男人大张旗鼓请好客, 料到酒店交了姆宴款,准备与她结婚时,她却突然宣布要与另外一个男人结婚,让所有的人 不如所措。

故事中的讨价姑娘在女姜惠利的报复心理。

报复是一种不健康的心理状态,它不仅会对报复对象造成威胁,而且有害自己的心理健康。 得我们恨仇人时, 就等于给了他们制胜的力量。这种力量会让我们自己寝食难安、魂不 守舍、心烦意乱, 最终会导致疾病和死亡。这样看来,报复让我们对别人的打击不能实现, 反侧对自己的内心是一种雅残。

世上最大的伤害莫过于我们对曾经有过的伤害牢记不忘。当我们再一次记起曾经遇到过 的伤害或磨难,等于又受到了一次伤害。倘若我们用积极的记忆去替代那些消极的记忆,这 样的伤害就会逐渐痊愈。

西班牙內战期间,一支部队在森林中与敌军相遇,激战后两名战士与部队失去了联系。 法两名战士来自同一个小镇。

两人在森林中璀璨跋涉,他们里粗鼓励、互相杂愁。十多天过去了,他们仍来与部队联系上。这一天,他们打化了一只愿,依靠鹿肉又艰难度过了几天。可论并是战争使动物四数争逃或被杀光,这以后他们再也没看到这任何动物。他们仅制下的一点鹿肉,肯在早轻战士的身上。这一天,他们在森林中又一次与敌人相遇,经过再一次撤战,他们巧妙地避开了敌人。故在自以为已经安全时,只听一声掩响。是在前面的年轻战士中了一枪——本守告在肩膀上! 后面的士兵性恶地跑了过来,他雷怕得潘无伦次,把着战友的身体泪流不止,并赶快把自己的村衣撒下包扎战友纷纷口。

晚上,未受伤的士兵一直念叨着母亲的名字,两眼直勾勾的。他们都以为他们熬不过这

一关了,尽管饥饿难忍,可他们谁也没劝身边的鹿肉。天知道他们是怎么度过那一夜的。第二天, 据及龄出了他们.

事隔 30 年,那往受伤的战士迈克说:"我知道谁开的那一枪,他就是我的战友。在他抱住我时,我碰到他发热的秘管。我怎么也不明白,他为什么对我开枪? 但当晚我故宽恕了他。我知道他想独吞我身上的鹿州,我也知道他想为了母亲而活下来。此后 30 年,我假装根本不知道此事,也从不提及。战争去我酷了,他母亲还是没有等到他回来。我和他一些祭宴了老人家。那一天,他跪下来。请求我原始他。我没让他说下去。表明又做了几十年的朋友,我常知了他。"

每一个人都有他值得人同情和原谅的地方,寬恕别人所不能寬恕的,是一种大智慧,只 有领悟了寬恕之道,你才能真正地不被烦恼所侵扰,不为仇恨所伤害。

"冤冤相报何时了",报复别人不但于事无补,也必将在自己的心上留下污点和阴影,那 是良心和善良的本性提出的警告。如果你的报复不成功,那么害人害己;即便成功了,你所 感受到的也将是悲凉。因此,试着从以下两个方面来调适你的报复心理吧。

#### 更有那个人情界的表现

化干戈为玉帛者是机智坦霧的人, 化仇恨为友情者是胸怀博大的人。化解一时的怨恨, 最终能得到他人的理解。 專重毛信任。我们生活在一个集体中, 相豆之间难免出现一些磕磕 碰碰, 对此, 应努力从自己做起, 以自己的宽容大度去影响他人。要学会加强自身修养, 开 侧心胸, 提高自制能力, 能容人、能容事、能容批评、能容误解。多一点宽容, 根除报复心理, 我们称赢得更多的朋友。

#### 四朝地分析和黑拳

在人际交往中,不可能没有利害冲突,当你受挫折时,不妨进行一下心理换位,将自己 置身于对方的境遇中,想想自己会怎么办。通过这样的换位,你也许能理解对方的许多苦衷, 正确看待他人给自己带来的伤害,从而消除报复心理。

# 不宽恕的人只能活在不幸中

乔治·赫伯特说:"不能宽容的人根坏了他自己必须去过的桥。"这句话的智慧在于,宽 客使给予者和接受者都受益。一个人不懂得宽恕、那么,他只能活在不幸当中。相反,当真 正的宽容产生时,一个人的心里就没有疮疤侧下,没有伤害,没有复仇的念头,只有愈合。 宽容不仅能医治被宽容者的缺陷,还可以挖掘出宽容者身上的伟大之处,正如美国作家哈伯 德所说:"爱彩和受赏容是难以言喻的快乐,是连神明那会袭器的被大乐事。"

有位老师发现一位学生上课时常常做兼长無些什么。有一天,他走过去常处学生的幽,发现画中的人物正是敞厅叫嘴的自己。老师没有发入,只是摄微一笑,要学生课后再加工一下,扁得更神似一些。自此,那位学生上课时再没有画画,各门功课都学得不情。后来,这位学生成为颇有造淆的漫画术。直到现在,当谈起这位老师的,这位学生还流满遇难和最难。

这位老师面陶气的学生, 他没有去批评, 而是给学生上了一套复容的课, 结果不仅改变 了学生, 也赢得了学生的尊重。同样, 当我们面对别人的批评时, 如果我们也能报以宽容, 不仅会减少不必要的麻烦, 同时也能赢得别人的尊重。

汉尔斯在维也纳当了很多年教师,但是在第二次世界大战期间,他逃到瑞典,身无分文, 需要提份工作。因为他能说并能写写此圆语言,所以希望在一家进出口公司里谋到一份秘书 工作,但绝大多数公司都回绝了他。有一个人甚至在写验汉尔斯的估上说:"休对我生意的了 解究全错误。 依熙幽又罩,直根本不需要任何整直写信的秘书。即使邀嘱要,也不会诸休



因为你甚至连瑞典文也写不好,信里全是错字。"

出汉尔斯看到这种性的时候 简音年得发症

汉尔斯当时就写了一封回信,目的是使那个人大定脾气。后来,他停下来对自己说:"等 一等,我怎么知道他说的不是对的? 电计我确实犯了报多我并不知道的错误。如果是那样的话, 那么我想要得到一份工作,就必须继续势力学习。这个人可能都了我一个大忙,我应该写封 饮烩他,在住上基础他一卷,"及你装搬进了他照明写过的那封怎么的住。"

汉尔斯另外写了一封信道:"很感謝您不辞辛苦地写信告诉我我的错误。对于我把贵公司 的业务弄糟的事我觉得非常抱歉,我之所以写信路你,是因为我向别人打听,而别人把你介 铝粉我,我快是这一行的领导人物。我外不知道我的信上有很多文法上的错误。我觉得很惭愧。 也很难过。我现在打算更努力地去学习瑞典文,以改正我的错误,诸谐传帮助我走上改进之路。" 分记见年 2 亿亩新旬了部人人的回往 给公司企题经 7 一处 下价.

不能生气的人具管器 而不丰生气的人具聪明人

要做到宽容,必须且有豁达的胸怀、为人处世、待人接物时,不能对他人要求过于苛矣, 应学会宽容,谅解别人的缺点和过失。要做到这一点,就要有气量,要宽宏大度。生活在凡 尘俗世,难免与人醯醯醛醛、难免遭别人误会猜废。你的一念之差,你的一时之盲,也许别 人会加以放大和贡难,你的认真、你的真诚,也许会被别人误解和中伤。如果非得斤斤计较, 能如必报,难免周败俱伤,沈完没了。不如多些度量,少些计较,这样才能避免事态的恶化, 源免让自己生活在不幸当中。还自己一个开棚的人生。

## 持续不断的自我折磨全因为不宽恕

俗话说:"生气是拿别人的锗误来惩罚自己。"当一件妨害自己的事情发生时,我们与其 去生气,直廊力竭的反击。不如李尔一笔,些全窗案。

高山因为承受着土石树木,所以才变得整件;大海正是容纳了百川,所以方显得辽铜。"大 肚能容,容天下瘫宕之率;开口便变,笑天下可笑之人。"如果能对任何不顺心的事情都能一 笑了之,生活中不开心的事就会减少。任何事情退一步都是降鲷天空。学会宽容地对待这个 世界,也悬急们身自己的一种方式。

莎士比亚忠许人们说:"不要因为你的敌人而被起一把怒火、灼熱得烧伤你自己。" 富兰 克林说:"对于所受的伤害,宽容比复仇更高高。因为宽容所产生的心理概则,此贵备所产生 的心理藏功要强大得多。"如果自己能够宽容别人,不但自己能够及时释放心理垃圾,而到 人也能够因此而宽容自己,同时与自己友好相处。假如别人伤害了你,千万不要只会都恨, 关键是要学会宽容,并避免被别人再次伤害。心胸太狭窄,绝对是一件坏事。宽容别人不仅 是一种类德,更是让自己健康长寿的秘诀。一个人如果不懂的宽起,实际上就是在对自己进 行继统不断的自我折磨。

所以,我们应该学会宽容,因为这不仅是对他人的理解容纳,更是我们爱自己的一种方式。 拥有宽容之心的人是智慧而大气的,他们不仅自己生活得更从容,也会让身边的人感觉到轻 終自在。

学会黨容離使自己保持一种恬微、安静的心态。去做自己应该做的事情。一个人要成为 一个生活的强者,就应那法大庚,笑对人生。有时一个微笑、一句幽默、也许就能化解人与 人之间的路根和牙质、填平感情的沟壑。

同时,学会宽容也是—个人成熟的标志。宽容的人常常表现出勇于承担责任的作风,如果肯自我反省,就可以从失败和差错中找到自己所应负的责任。当一个人心平气和的时候,

才可能保持清醒的头脑,找出失败的原因,采取克服差错的有效措施,以便使自己的工作和 在法语 加爾因斯 水

胸襟广阔,能容人容物是我们追求的境界,因为大度和宽容能给你带来太多的好处。在 短暂的生命里程中,学会宽容,意味着你的心情更加快乐,宽容可谓人一生中最有魅力的财富。

对很多人来说。窗容易件很困难的事,这里数大家几种保持窗容之心的方法。

1. 设身处地地站在对方的立场上想想,你会发现也许自己也有50%的责任。强迫自己同 情况方,这样有助于你理解对方所持的那些观点。命令自己停止那些无休止的烦恼和炮怒。 但取上相它。

- 不要自我失望,因为没有一个人和你是受过完全相同的教育和有着完全相同的生活经历的、每个人都会以自己的方式去行事或以自己的观念去考虑和评价问题。
- 3. 没人会想故意伤害你,所以当你觉得自己受到了怠慢时,你就要说出来,让别人知道 你的想法。当你遭到对方的拒绝时,你也要礼貌而又温和亲切地再说一遍,让对方知道你的 希望。
- 4. 要做到理解别人,这样休就不会感到失望。要时不时地对自己的要求进行一下判断性的检查,因为这种要求不一定总是恰当的。
- 当别人正被他自己的问题所困扰时,很可能会忽视你的感情,你要时刻提醒自己,没 人要故意为难你,也许他们没留心或是无意中怠慢了你。
- 6. 在你職送别人礼物时,不要指望别人给你等量的回職,送别人礼物是因为能使自己感到愉快,因此无论收到什么礼物都应高兴敏经等。
- 7. 不要等别人来道歉。在现实生活中,我们往往都认为自己是一分正确的,而过情则都在他人身上。有时出于面子的考虑、我们会想:除非他来道歉,否则我才不会原谅他呢。这样一种小品最然无助于人际安住。

# 理解智犯者

在日常生活中,是常会发生让自己不快的事情,我们往往会因为别人对自己的伤害心中 得是惆怅,闷闷不乐,甚至气急吸坏。其实,当我们在恐根别人的同时,自己也沉脱在不快 的情绪当中。受到伤害的,除了别人,还有我们自己。要让自己快乐、充实,就要忘掉别人 对自己的伤害,将心中的不满、惯根按欺骗并掉,试着去理解胃起者,竟起才能真正得以实现。

有一对感情甜蜜的恋人题过长达5年的爱情长跑, 跨越了多种障碍, 终于登记结婚了。 婚后的生活, 虽然每月领着概算的弱水, 住着颜来的房子, 但两人仍然生活过得非常温馨。 婚后不久, 妻子发现自己怀孕了, 两个人早就想要一个孩子了, 得知这一消息简直依喜茶花。 在妻子怀孕三个月后, 在上班的途中遭遇车祸。可怜的女人迅紧急退往医院抢救, 经过盈生 的奋力抢救, 她的命保住了, 但是孩子没有了。 医生告诉她这次伤及她的子宫, 她很有可能 以后不会再怀孕了。 夫妻二人被这一精天霹雳震惊了。

此后,这个家庭的生活彻底改变了。丈夫不再像以前那样心痒妻子,就像换了个人一样, 对妻子不管不问。妻子心中对丈夫满是愧疚,自认为很对不起丈夫,尽管他对自己不再像从 前那样,她还是尽心尽力照顾他的生活。不久,妻子就发现丈夫的行功娘来她说弃。同事的 一摩裕果然证实了她的情趣,丈夫发生了婚外情。她终日以泪流面,苦害真丈夫势惜他们 的幸福,但是,沉湎于另一股感情的男人,哪里能听得进去,反倒告诉她说:"你不能生滋于, 忍不能让我抱了后吧,对方已经怀乎了,你必须与上去来我亲勇婚子娘!"妻子听后,心如刀刷, 此刻她也彻底明白昔日他的问象情已经露然无存,于是老定离婚。成全他们。



去汉语李理在细斯铁路江宁特 运动子主音经音外语温下充温 兴福斯宁 鱼子混和计 一省意应 非安非旗 复不后逃自己语言第一与意思出众站的 不出验解左宫里语词的时候 一人上站不动上人就开了抽场合门 计开门后 姜利汶人士人国媒们助的贸赐 抽明白了好 女的与俗 工瓣 诗行自然云明领女人不享前立的诗人 延喜的目的 莫莫尔女人尤指不由 生后 的复次人站子 法人共同自己指挥赔予知告的专人者被摆出了知此讨合的模法,他斯 放拍链 归县 子车的待人下路来应该 他们高滑高征取转换证 无法托基汶个孩子, 汶财 抽的心动了 医冷如何 这个孩子是无真的 并且 孩子的身上流淌的堆骨还是中来的点。 她终于发示了这个请求,除不出生后,她故恭了这个孩子,将其被如己出。

秦子在丈夫背叛自己的情况下。仍然在他死后转他承担了责任。她站在丈夫的角度去理 解丈夫,相差去成会自己的丈夫,她用自己的窗容,大度化解了昔日的仇恨。她的窗容不仅 给这个孩子敞开了一扇大门的同时,也为自己打开了一多心灵的通道。

以提对根、根永远存在。在无尽的强制、愤怒当中、自己也无法做到心平气和、生活中 爱不到职业和鲜花 妈根 超复蒙经体室对自己的 机奶石音记到那也具在体室自己 白 己的内心完全被烦恼、痛苦、仇恨所占据。越恨别人,越是要处心积虑致极复别人,自己就 越不开心、心灵也就越相曲。在报复别人的时候,自己的内心是无法做到释然的。不能饶恕 别人, 也曾不能体如白己。

# 能忍辱。就是与痛苦拉开了距离

随着时光的流转。太阳一次次沉入地平线重又升起,草木一次次凋落了重又牛发、人类 社会也有了长品的发展。可具人们并没有因独重的主意而减少痛苦 相反 做成和苦闷与日 CELINO.

谁都有题、世界县不愿端的、不圆端耸全有不加音、不加音就会有题。

受壓的后要是什么? 县礁心。当一个人的喧嚣心出现的时候,他的无期极火就会把自己 修得心修如梦,坐立不安,口中说出的话做出的事,都像一把把修利的小刀子,狠狠伤害到别人。

有位音年牌年很暴躁, 经营和到人打架, 大震都不喜欢他。

有一天,这位青年无意中游荡到了大德寺,碰巧听到一位禅师在说法。他听完后发誓痛 改前非, 干暑州禅师说:"师父、我以后再也不跟人家打架了、免得人见人烦、就算是别人朝 我脸上吐口水、或也只是忍耐地擦去。霹雳地承号!"

禅师听了青年的话,笑着说:"就让口水自己干了吧,何必擦掉呢?"

青年听后,有些惊讶、于是问禅师:"那怎么可能呢?为什么要这样忍受呢?"

雄师道。"汝没有什么能不能忍誉的,依就把它当做就由之惠的停在脸上,不值得与它打 架、虽然被吐了口水、但并不是什么侮辱。就微笑地接受吧!"

音年又问:"如果对方不是吐口水,而是用摹头打过来,那可怎么办呢?"

禅师回答:"这不一样吗!不要太在意!这只不过一事而已。"

青年听了, 认为操师实在是岂有此理、终于忍耐不住、忽然举起奉头, 向禅师的头上打去、 并问,"和尚、现在怎么办?"

禅师非常关切地说:"我的头硬得像石头、并没有什么感觉、但是你的手大概打痛了吧?" 青年愣在那里、火气消了、心有大悟。

禅师是心中无一琴, 青年的心头火伤不到他半根豪毛。这就叫忍辱。禅师教导青年如何 忍辱,并身体力行。大家都觉得忍受侮辱是很痛苦的事情,需要很大的精神力量才能压制住 火气。其实、我们都把"辱"看得过于严重了。

忍辱并不难。既然不能轻易地忍辱,就把辱拿回去,慢慢研究研究。看看这个辱是什么东西。 很多时候,在你想探究辱的真相的时候,你根本就找不到辱了。

忍哮不仅能改善人际关系,使人与人之间减少摩擦,还能提升人生的境界。

龙鹿寺一位擅长描绘丹青的学僧在院墙上画了一幅画,表现龙寺鹿斗的场面,画好后几 次修改,总是觉得不满意,没有斗气,于是学僧请来无德禅师评鉴。

无捻襟师看后谜道:"先和瘦的竹形扁桿不错,但没有犯握住龙与鹿的特性。龙在攻击之 前,失必须向后追缩;鹿类上村时,失必然向下压伍。龙头向后的展度意大,鹿头靠贴近地面, 它们也做能冲得更快、碾得更高。"

"老师真是一语道破,难怪我们觉得动态不足。" 学僧们非常佩服,纷纷说道。

"为人处世、李禅修道的道理也是一样。" 无德禅师僧执开示道,"通一步,才能冲得更远; 谦卑的反省,才能爬得更高。"

有学僧不解地问道:"老师! 進步的人怎能向前? 谦卑的人怎能更高?"

无德禅师严肃地说道:"你们且听我的禅诗:手把青秋插满田,低头便见水中天;身心清 净方为道,逐步原来是向前。诸仁者能会意吗?"

学僧们听后, 均有省悟!

无德禅师通过讲解龙虎的姿态,向弟子们揭示了进退之间并没有本质的区别。龙头后屈 是为了有更大的向前攻击的力量,虎头贴地是为了跳起来更为威猛有力。一时的忍耐并不意 味着软弱退让,反而是在酝酿着更为有力的攻击。

退一步海網天空。遇到屈辱的事情,后退几步给自己回旋的余地,也是让自己与痛苦拉 开距离,不让嗔怒伤害到自己。

# 给爱一个容器,婚姻才会安全

爱需要一个容器、用这个容器装领恼、装忧愁、装矛盾。如果缺少了这个容器、婚姻就 会出现危机。

力和菲結婚 10 年了,力常年在边疆驻防,菲则在后方辛苦特家,尽管相隔递远,他们却 一直是五班五量的模范失委。可是,有一般时间,这时模范失委和明了很大的矛盾,甚至阐 到了法院。

在涂底上,蓉哭诉:"结婚10年,他一直驻扎边际,我教自一人在家,既要伸车老人, 又要被育孩子,样鲜为他做得周到、圆满,让他没有后顾之忧。他如家摸索期间,我特意向 单位请了假,在家陪他,给他做他服务办心的菜,给他检摩、家务活一样也不让他治,只是 一心让他得到最多的体息和快乐。他归取时,我把家里的全部积蓄给他带上,生怕他出门在 外受罪。然而我就一句话没顺他的心,他放扇了我一个耳先……他没有人性,我要和他离婚!"

力則申辨道:"我远在边防时,需常想客,尤其想施。她对我的好,如电影般一暴暴挑过眼前。 只有想到她时,我才能在寒冷、沒有人烟的边防站不觉得冷,不觉得暴趣。那时,她在我心 目中是最宠美的女人,她没有一点点缺陷。具是怎么想怎么好!可泛想到,在我回客探索期间, 有一个已经转坐的战友从郊区专程来看我时,只是在我家喝酒时间长了点儿,她就当着我的面, 林金唱碗,满脸不高兴。我小声提醒她,她反而大声批评我的战友投支化,明到最后,大家 不欢而散。没想到她这么廉客,没我养,不宽容别人,和她这样过下去,还有什么意思?"

其实, 这完全是一个可以调解的纠纷, 双方都有错误在身。一方面, 丈夫的错误就在于

没有包容妻子的感受。仅有的几天相鞭,对深爱他的妻子来说,是十分珍贵的。在妻子看来,她已经足到妻子的责任了。热情崇传了他的战友,只是他这个战灾实在不知趣,投究没了她 需酒畅读,把本应属于妻子的时间夺走,她自然不会高兴。另一方面,妻子的错误在于没有 包容丈夫的感受。男人对女人最大的要来就是接受,接受他这个人,就必须接受他的一切, 无论好的坏的。在丈夫看来,战友来看他,是对他的重视,是男人同友谊的体现,无论战友 做了什么,都是应当接受的。所以当妻子发泄不满当众反对他时,便感恼了他,使他觉得自 日本房 与面临别知日子。

夫妻之间最重要的相处之道就在于要给爱一个容器,这个容器就是宽容。适当的迁就, 合理的谦让绝对与"牺牲自己的面子和尊严" 沾不上边。谁会从不见错,谁又会没有疏忽的 封候? 不然,宽容的荧糖不敬或了空中楼阁? 夫妻双方要能认同一个事实;两人是藏然不同 的两个个体,在发生矛盾时要相互宽容忍让,多从对方的角度考虑问题,多沟通,相互关照、加帐;4分则糖相外。

# 谁都不完善、关键县要学会包容缺点

在家庭生活中,我们不光要看到对方优点和缺点,更要学会包容对方的缺点,而包容缺点则需要我们有一颗實验的心。

婚姻中的许多风浪,并不是起于什么原则性的大事情, 经常是鸡毛蒜皮的小事引起的不快。 特别是丈夫或妻子身上有这样或那样的缺点, 在要求完美的对方眼里, 是半点也容不下的。

小张是一家餐馆的老板,这两年,占着黄金地段的优势,赚了不少钱。两口子的生活倒 也过得销雪,口象里有了几个钱后,小张就选上了"胸长城"。

开始只是打点儿小麻特, 输氨也不太, 妻子虽有不满, 也只是嘀咕两句就算了。但是, 小根越来越速恋癖特, 经常一天一度速着打, 打完了就睡觉, 对生意上的事情越来越不上心。 小工经常 买菜食粮, 牧的营业故也不知数上交, 要信弃得入不数出, 生意一天比一天差。小 张的妻子开始不满意了, 功解无效, 吵了几回, 都不能将丈夫从麻将桌上拉回来, 心里一气, 也打起了麻棒, 还要如小院比高低, 看哪个张的大。

两口子于是浸口浸漉地在方磁中提对厨条,回到家里,就互相指责对方。渐渐地,要信 也特让出去了,家里的积蓄也在关集的十指同波到麻将桌上去了。再后来,一路打到了法院。 经法院调解编辑。

这对夫赛在对待对方身上的缺点时、没有找到正确的方法。

两个人能够结成夫妻是一种缘分,每个人都应该珍惜这个缘分,当初你接纳对方为你的 另一半时,就意味著接纳了他的全部,也包括缺点。

因此,你接受了婚姻,也必然是接纳了对方的缺点。在现实生活中,做到以下"三点" 非常必要:

- 1. 忽略对方的缺点,可以消除婚姻的"阴影"。梁米夫妻,食的是人同烟火、染也不可能 完美无缺,只要不是原则性的大问题,就不要求全资备。对方无意间带给你的小小伤害或不悦, 打个哈哈就过去了。
- 2. 寬容对方的特点,可以消除解釋的"我点"。夫妻就像两块拼在一起的木板,其核合并 非天次无缝, 质地和紋路也不足相同。任何一方都不能用自己的特点去消灭对方的特点,也 不能按照自己的标准去雕刻对方。允许各自保留一块玻具特色的"自留地"吧。
- 3. 赞美对方的优点,可以改善婚姻的"色彩"。只要用心,你会随时发现对方身上的亮点,然后赞其所长,赞其所好、赞其所想。赞美的方式既可以是"甜言蜜语",也可以是拥抱、

☑ 超越挫折心理学 ■■■■

接吻之类的身体语言。如果你感叹自己的婚姻如同一潭死水,不妨轻轻地把赞美之语投进去,它全婚祖。 由美丽的辞籍。

# 豁汰基心灵的解药

我们一生中不可能水远都是风平海静,人生遭际不是个人力量所能左右,而在诡谲多变 的环境中,唯一能使我们不觉其祷过的办法,就是使自己变得豁达。以豁达之心去面对以前 痛苦的清损,不幸慢将全远秦我们,要李会赌遇而变。

德斯特雷夫妇带着两个几于在意大利旅游,不幸遭劫医康击。如一场无法醒过来的噩梦, 7岁的长于霍夫曼死于劫匿的枪下,就在医生证实霍夫曼的大脑确实已经死亡的10个小时内, 孩子的父亲德斯特需当即做出了决定。同意特几于的器官捐出。4小时后,霍夫曼的心脏移植 给了一个惠先天性心脏病的孩子;一个19岁的瀕鹿少女,获得了霍夫曼的肝;霍夫曼的眼角 腹使两个惠大利人重见光明。就是有失量的颠簸,也被提取出来,用于治疗糖尿病……霍夫 母的眩毁今别緒结除了象章龄必怕6个电之封人。

"我不假这个国家,不假意大利人。我只希望向手知道他们做了些什么。"德斯梅雷,这 位来自美洲大陆的旅游者说,嘴角的。 丝紫英珠不住内心的悲痛,而他的妻子玛格丽特的正意、 坚定、安详的面容,和他们 4 岁的幼子脸上小大人般的表情,尤令人灵魂震撼! 他们失去了 自己的亲人,但事件发生后他们东表现出来的自尊与豁达大度,令人们积感敬佩。

豁达不仅能让自己的心灵得到拯救、同时也能拯救别人的心灵。对自己身上发生的一切,如果都能以一种大度、组然的态度去对待、那么我们与他人的关系将会是融洽和愉快的。美国第三任总统杰弗逊与第二任总统或当斯从交易到宽恕就是一个生动的例子。

杰弗逊在就任前夕,到面言去题告诉亚当斯说, 纯希望针锋相对的竞选活动并没有破坏 他们之间的友谊。但据说点弗逊还来不及开口, 亚当斯便电学起来:"是你把我赶走的! 是你 知此新士的!!

一气之下,两人没有变读这数年之久,直到后来杰弗逊的几个那层去探访亚当新,这个整理的老人仍在诉说那样难堪的事,但接着冲口说出:"我一直都喜欢杰弗逊、现在仍然喜欢他。" 邻居把这话怜翰丁杰弗逊,杰弗逊便请了一个放此首熟悉的朋友传话,让亚当新也知道他的酒亩去棒。后要 五名斯田丁一种性验她 西人从此并他下来因死声 上昌低去的未授任奉

这个例子告诉我们,豁达是一种多么可贵的精神、高尚的人格。在卡耐基身上也曾发生 计类似的事。卡耐基的都达也为他赢得了算言。

有一次,截尔·卡耐基在电台上介绍《小如人》的作者时一不小心说栅了地理位置。其中一位女听众就推提地写信录写他,把他写得株无完疑。卡耐基当时真想回信告诉她:"我把 区域位置说错了,但从来没有见过摩她这么粗鲁无礼的女人。"但他迎到了自己,没有向她回去,他鼓励自己特徵愈化解为友谊。卡耐基自问:"如果我是她的话,可能也会像她一样愤怒吗?"然后, 他站在她的立场上来思索这件事情。最后,他打了个电话给她, 拜三向她承认错误并表达歉意。这位太太终干接受了他的道歉, 并表示了对他的敌佩, 希望能与他进一步深定。

我们说豁达是心灵的解药,是因为它是一种人生境界,是一种超脱与淡定。豁达的人不会为他物所牵绊、所以心自然是沉着从容的。

有一位禅师非常喜爱兰花, 在庭院里栽植教百盆各品种的兰花, 讲经说法之余, 总是悉心照料, 大家都说, 兰花好像是禅师的生命。一天, 禅师因事外出, 有一个弟子接受师父的指示。

为兰花浇水,但不小心得花家辞例,整架的兰花都给打翻了。养子心想;拜父田来,看到心 爱的兰花这番景象,不如要愤怒到什么程度? 于是在忐忑不安之中,等着师父田来怨罚。辨 师田来后,看到这事,却一点也不生气,反而心平气如地无程养子;"我之所以喜爱兰花,为 的是要用香花供养,并且也为是化神院环境,并不是想生气力柳門! 凡是世上一切都是无常的, 不無始善不必如的事格而面以继命 据又其磁查的行形!"

儒家强调一种"恕"的规念, 豁达也要懂得"恕"。恕、即宽恕、豁达的人宽恕别人、由 价也认到了对自己的客架。不让自己陷于债务与仇保之中。

\$\$\text{\$\}\$}}}}}}}}}}} \engthen}} \end{tin}}} \end{tinethint{\$\text{\$\tex{

# 知足老能攻チ人ク超

在这个世界上,大多是那些懂得知足常乐的人们生活得更为幸福。这是因为,一个具有 开朗教情性格的人,通常存生活中懵得知足常乐,平涉县福、能够笔对输事很失,当放则放。

有了一颗知足的心,人才会有真正的宁静、真正的喜悦、真正的幸福。知足常乐,是一 粹与世无争而以安于平凡的心境,也是一种不经意同的幸福。人如果贪欲越多,就会陷人对 名利的追逐,后来他们得到越多,就蜷去追逐,这就是所谓的"知足之人不知穷,不知足之 人不知舍"。

有一个失意的城里人对生活失去了信心, 他走进一片原始森林, 准备在那里了却残生。 安贵人发现一只椰子正在目不静暗抽面着她, 伊加车让椰子讨查。

- "先生、有何吩咐?" 搬干有礼静地打着招呼。
- "应应你,经终石基积存酶死吧!" 安意人会定题不。
  - "为什么?阁下难道不想活了?" 舉子瞪着眼睛问。
- "病真是士不贵了……"李贵人还一出口,泪水便喘喘放落了水来。
- "能跟我语语吗?我由其忍头兹呀!" 椰子草鳃人者油道。
- 失意人泪流满面地说:"跟你该有什么用……当年我差了一分,没有考上牛津大学…… 水……"
- "你们人类不是还有别的大学吗?你是不是找不到异性?" 撒子觉得上什么大学无所谓,有没有异性可是个原则问题。
  - "呜……"失意人又哭了起来,"当年有十几个美士追求我,最后我只得到其中一个……"
  - "这确实有点不会平!" 搬子说,"不过,您毕竟还捞上了一个。工作上有什么不顺心吗?"
- "工作了十来年,才评上一个副教授。你说说,这书还怎么教下去?"失意人转悲为愤, 怒气冲冲地说。
  - "薪水够用吗?" 这只搬干又问。
- "够用什么!每个月除了吃、穿、用,只剩下 800 多块钱,什么事也干不了!" 失意人满 腹牢骚。
  - "那您真的不想活啦?" 猴子紧紧盯着失意人的双眼,严肃地问。
- "不想活了! 你还等什么,快去找石头啊!" 失意人不想再跟撒子啰嗦。 機予稅赎了一下, 蜂干抓起來一块石头。就在它即将砸向失意人脑散的时候,突然闪失意人:"阁下,在您死之 前能把您的地址告诉我吗? 让我去顶替您算了。"

这看似一个笑话,但却反映出了我们身边的现实。其实,我们拥有的已太多,但我们总 是不知足,不知道珍惜。但如果我们不懂得珍惜已经拥有的东西,得到的再多又有什么意义? 知足是什么呢? 知足就是:别人的钱比自己多,我不嫉妒,钱少可以俭朴点、量人为出; 别人吃山珍海珠,我不服馋,粗茶恢饭也照样吃得健康结实,并且同样香甜。别人有名牌时装, 在园祥房,我不羡露,房小可以安排得繁漆点、照样收拾得窗明几净,衣服穿不起名牌,育 在私社修练......

什么又是客乐呢,常乐就是,有一份椭川的工作,且然都水不高,但能维持日常的生活, 他仇戮。有一位爱自己的配偶,也许是一个最普通的人,没有和钱与容貌,但有一份真 孽的爱情,还有一个话旋可爱孩子,也许学习虞顺平平,但身体健康.......

以上这些难道不是欢乐和幸福吗? 实际上,如果你仔细想想,就会发现身边的欢乐数也 数不清。这就是我们普通人的天人之福。

所以,真正的幸福不是每天都追求到了什么,而是每天都怀有一颗满足的心愉快地生活。 满足的被快在于知道如何享受自己的所有,并能驱除自己能力之外的物弦。既然我们都是普 温人,那么,那些超越我们能力的东西就是得无足轻重,而胸陷实地过平民百姓的生活,就 能让知足者常乐!

# 能容人者容天下

人生在世,须得能够容人。能容人不仅能体现你的非凡气度,而且还能保持你与他人的 自好关系,更重要的是:能容人的人才能得到他人的信任,赢得天下。

汉初名臣张良外出求学时曹遇到了一件改变他一生命运的事。一天,他走到下邳桥上遇到一个老人,穿着粗布衣服,在那里坐着,见很良过来,故意特鞋子掉到桥下,冲着张良说;"小子,下去给我把接检上来!" 张良听了一愣,本想发怒,因为看他是十老年人,就强忍着到桥下把鞋子捡了上来。老人说:"杨我把鞋穿上。" 张良您,既然已验拉了鞋,好事做到点吧。就能下来给老人穿鞋。老人穿上后笑着离去了。一会儿又返回来,对张良说:"满于可救也。"于是约张良真见面。这个老人后来给张良传授了《太灰头涂》,便黄度最终成为一代良匠。

老人扔鞋旨在考察张良,看他有资有容人的惨养。有了这种惨养,今后才能担当容天下 的大任、才能处理复杂的人际关系和项目的等情。才能遇等冷静、知道祸福所在,不意气用事。 所以,我们在平时都最终神一颗冷人之水,处身籽所满侧的人和寒。

宋朝郭遊任山西巡檢時,有个單級到朝延控告他,宋太祖召見了那个合款的人,审讯了一番,結果发現他在证告郭选 赦把他押退回山西,并给郭逊改置、高不少人功郭选条了那个人,郭逊没有这样假。当时正值北汉国入侵,郭逊故时逃告他的人说:"你居然敦则重告面前去证告我,也说明休确实有点阻害。现在我既往不咎,如果你能出其不意,消灭敌人,我将向朝延保举体。如果你引致了,敢自己去投河,到弄脏了我的剑。"那个诬告他的人深受感动,果然在战斗中备不搁身,英勇告敌,后来打了胜仗。郭进不记前仇,向朝廷推荐了他,使他得到据升。

所以, 学会容人, 学会容忍别人对自己所犯的过情, 不去记仇, 别人必然会以自己的一 技之长来解答体。宽容自己的仇人, 仇人必会找机会以死相报。原因在于你不记他的过情, 给他以希望, 他把报恩的感情存于胸中, 所以一旦他的能量, 北部被发挥出来, 就能于一番 大事业, 对己对人, 对社会都是一大贡献。那些不能容人的人, 往往会因此失去人心。释一 人之怨, 却可以给自己创造很多机会, 结一人之怨, 则可能给自己埋下许多地雷。

爱德华·利伯是一个精明老练的玻璃制造商、拥有一家新英格兰玻璃公司,与其他制造

商一样,剩偷也满理使德的公司皮展社大,成为玻璃制造业的巨擘。而 1888年的迈克尔·收 文斯則只是利伯制造厂内一名吹蘸锅的工人,同时,他还是当地颇有名墅的工会领导人,在 当年的黑工设动中,他带来帮助工人后加纳的,要后他希腊加工厂产技术—抽索。

但是, 被異態眼的利伯在同罢工领导人的谈判中发现, 血气方明的欧文斯还是一个在生产、 技术的改进率新方面不可多得的关于。在谈判中, 欧文斯不断地指索利伯在生产管理等方面 存在的缺陷。利伯不仅还清整的, 而且还从他的指责中发现了他流露出的聪额、对玻璃生产 协论性如此也一些归题的好明解

于是,最后利伯把工厂迁走、并带走了一些工人,欧文斯便是其中一员。利伯不计前操 的實定土度 成动了晚世龄 法董宗了目后他们当功的基础。

3个月后,歐文斯號向利伯提出了一连串改革的建议,几乎皆被采納。利伯更加賞识他、 添給如任必確雖都门的監工,面在內, 歐中新品的设厂的主管。

出色的工作和对玻璃生产中表现出浓厚共趣,使利伯从歐文斯身上看到了更大的希望。 1898 年,他提供資金支持歐文斯试验一种生产玻璃瓶的机器。当然,歐文斯的研制并非一机 凤脂,历经了一次次的失败和一次次的试验,利伯拉蜂给予他支持和效额。1903 年,在歐文 斯手下诞生了使玻璃工业发生革命性生化的自动制瓶机,它改革了可玻璃的古老工艺,使之 从手工操作变为大规模的自动化生产。而且、自动制瓶机的爱明取代了大批手工势动者,带 来了可互接的就是宣科的大批生产。带来了特别的拉踢车工具。

制施机获得成功之后,欧文斯和波意力又转移到平面玻璃的制造上。尽管欧文斯的古怪 性格合计多同事与检验这并需条许多刺输,并且利伯有时也募入其中,但利伯总能很快冷静 下来,力排众议,继续支持欧文斯。利伯还为欧文斯彼天荒地搜由 400 万美元,作为他 20 年 期间的立即每 用。

最终,股文斯在利伯的支持下,改善了平板玻璃的制造方法, 发展了一套由炉中抽取板 形成场的设备。1917年, 利伯哈欧文斯及其他合伙人, 在查尔斯顿共建了一家全自动化的工 厂——从绘入是新创的自集火的内工新输出特别的鲸球艇

如果利伯没有容人之心,他成不了--位杰出的企业家,欧文斯也成不了发明家,而正是 利伯的容人之心成就了他们的成功与辉煌。

所以,请学会包容别人吧,正所调"能容人者容天下",如果一个人无法包容另一个人, 那么他又怎么会有大脑罐去容天下呢?

# 豁达可以高得人心

法国 19 世纪的文学大师雨果曾说过这样—句话:"世界上最宽阔的是海洋、比海洋宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的胸怀。" 据达之人便拥有这样宽广的胸怀。

需达的人懂得寬恕,有权力资罚,却不去贵罚;有能力报复,却不去报复。你对敌人豁达, 敌人也就自然与你拉近了距离,成为你可以依靠的人,所以豁达可以赢得人心。

在唐代,以忠直敢谏著称的魏微一开始时是辅佐太子李建成的。他见秦王李世民声望日隆, 功业斯大、就功李建成及早险掉李世民。以免除后惠。但李建成却未采纳。

玄武门兵变后,李建成被杀,李世民召见魏颜、阿他:"传为何真阳我们见养?" 魏擬面 兄惧色,答曰:"太于老平听我言,必无今日恶身之祸"。按理说,魏徽必死无疑,可胸缘郡 达的李世民不仅没有杀魏叛,而且非常欣赏他联直不屈的性格,器官他的才干,拜他为谁议 大夫。而魏徽也深受李世民恶动,竭力翰佐他,最终没有辜负李世民的重望,成为了一代名臣。 可见,如果一个人能够模到豁达,就能大度容人、谦恭待人,这不仅会受到他人的敬意, 而且能使有用之才充分发挥自己的才干,可谓利己而又利人。豁达的人,被人误解而不怨, 理人诛谤而不怒,虽然大权在握,却不倚仗以势锋折打击;自己意见不同,甚至反对自己的人。 加果对方确为有用之才,他还全于以青田,成后上始基生。

是国第一任总统华盛顿在上小学的时候,就开始了不断约束自己的行为,他辛勤地抄写 了 100 多条 "怎样成功一么绅士" 的凉朗,其中包括不要在饭桌上割牙,以及同刻人谈话时 不垂篇准士识识。"哪些罪于难在人家脸上" 等。

1754年,已升为上校的华盛频率部驻防亚历山大市,当时正值弗吉尼亚州会议选举议员,有一个名叫威廉·佩恩的人反对华盛顿成为被选人。

有一次,华盛顿敦逸举问题和威廉·佩恩展开了一场激烈的争论,其简华盛顿失口,说 了几句像导性的话。脾气暴躁、身材绘小的威廉·佩思加不可遏,解起手中的挑木手杖拼华 麻醉小树庄地

华盛顿的都下阅讯而至,要为他们的长官报仇雷恨,但华盛顿却阻止并说服大家,非常 平静地连回了营地。一切由他自己来处理。

第二天上午,华盛顿托人攀给威廉·佩思一张便条,约他到当地一家酒店会面。威廉·佩 原自然而然地以为华盛顿会李庆他进行道歉,以及提出法年的挑战,斜视公有一场恶牛。

到了酒店, 大出藏廉·佩思所料, 他看到的是酒杯, 而不是手枪。华盛顿站起身来, 笑 客下摘, 并伸出手来迎接他, "佩思先生," 华盛顿说, "人都有犯错误的时候。昨天确实是我的过糖。你已采取行动她回了面子。但如你觉得已经足够了的话, 那么就请拒住我的手, 让 由们做小朋友吧!"

最后,这件事就这样皆大欢喜地了结了。从此以后,虞廉·佩恩则成了华盛顿一个坚定 的主神士和执心的崇拜者。

豁达的人就如华盛顿一样,并没有刻意去做什么笼络人心的事,有时仅仅是一杯预、一个微笑或一次谅解,数层以让别人对他心服口服、五体投墟,即便为他出生人死、肝脑涂地,住在所不辞。古令中外,重不如此。

《史记·蔡本紀》记载:秦穆公曹丢失一匹良马,几短找寻来果,始果发现是被生活在 岐山下的三百多个多下入挺到并分食了。官吏立刻逮捕了这些多下人,准备将他们全部处死。 穆公却说:"君子不会仅仅因为一头租畜收去伤害别人,更何况是三百多春人命。我听说吃了 马肉不喝酒,对人的身体不好,所以应该再给他们些酒喝。" 然后春穆公使特他们全部故免, 非幅酒油他们呢。

后来,秦国与晋国发生战争,秦攀公贵自孝政,却陷入晋军重国。穆公受伤,而临生命危险。 此时,战以之下顾曹旸也与向的三百多人,飞驰冲向晋军,"皆推锋争死,以报食马之德"。结果, 糖公不仅守出曾图 反而泛法理了普雷。

中国有句古话,叫做"量小非君子"。我们之所以有时得不到别人的认可,得不到别人的 认同,大多数是因为我们不够豁达,过去曾有什么地方做得不够好。

人括一世, 兔不了愿怨情仇, 人在各种关系交织的社会中求生存, 寻幸福, 并不是为了 要伤害别人, 对于背日的敌人, 打击报复只能为自己埋下更多的整根, 柯立更多的敌人; 而 如果豁达以对, 给敌人以平等的待遇, 不但能够感化敌人, 为我所用, 更能够刺立自己的威望, 得到更多人的尊敬和刺戴, 从而有利于巩固自己的越也, 最终成就一番功业。



# 绘别人铺个仓龄, 留多后路

在与人交往中,能适时地为陷人尴尬地地的对方提供一个恰当的台阶,使其不丢面子, 是的一种美雅,也是做人做事的一大原则。这样,不仅能给对方阁下好感,而且也有助于 每期中自\$400±107%参

心理学的研究表明, 谁都不愿在公众面前暴露出自己的情处或隐私, 且被人曝光, 就会感到难堪或清器。因此, 在交际中我们应尽量避免触及对方所差讳的敏感区, 避免使对方。 264日月。必要缺坏应当我人能个合阶, 让对方有路可混。

一家商场来了一位顾客,要求连接地站丈夫买的一套西菜。虽然地已经把衣服带田家并 艮客讨了,但县城士来不喜欢,所以被警接到"旅游客讨"。

售貨員检查了衣服,发现有明显干洗过的痕迹。但是,她不能重載了当向顾客说明这一点, 这样顾客是纯不会经务承认的,因为她已经说"施没穿过",而且输心伪装了穿过的痕迹。如 果双方都坚持,则可能会处生争故。于是,售货员这样说。"我很想知道否告们家的旅位成 员把这件衣服错遇到干洗店去洗过了。我记得不久前我也有过同样的经历,我把一件别买的 报服和某他衣服一起维放在沙皮上,结果我丈夫没让意。把这件断衣服手一大垛贴衣服一古 脑儿地塞进洗衣机去了。我想像至也会遇到这种情况?因为这件衣服的明有已经被洗过的 明显痕迹。不信的话,任可以跟某他衣服心比。"

顾客比较了一下后知道无可辨数,而售貨員又为她的错误准备好了借口,顾及了她的面子, 给了他一个台阶,于是她那水准备,乖乖地放起衣服去了,一场可怜的争吵放这样避免了。

所以,要解决争执,最好的办法决不是赶尽杀绝,把对方驳得体无完肤,而是巧妙地给 对方留条出路,让他自己退出。要知道,兔子急了也会咬人,更何况有着自尊心的人呢?

在北京一家著名的酒店里,一位外国家人吃完最后一道茶点后,稻手把精美的景泰蓝金 接悄構製入自己的西餐內口架里。服务小姐看到之后,并没有当场去报出,而是不露声色地 边上前去,双手攀看一只装有一双景泰蓝金额的一座温和地对外国客人说:"非常感谢您对这 地方式,双手攀看一只装有一双景泰蓝金额的一座温和地对外国客人说:"非常感谢您对这 图案最为精美并且股严格消失处理的景泰蓝金额运输体,并按照大溜家的优惠价格记在体的 瞭得上,你看好吗?" 那位外国家人当然明白这些话的彼外之音,在表示了谢意之后,说自 己"多哺了两杯白丝比",头脑膏放发素,误替金额子被到了水繁里,并且聪明她借此伦阶说; "既然这种金族不消毒就不好使用,我就以旧换新吧!" 说着取出水聚里的金族县散地故田餐 車上。抽试图各小组粉粉的小學,不要风度抽面付徵的手去。

在生活和工作中,推都可能会型帽梁,比如念了情别字,讲了外行话。记情了对方的姓名职务,礼节有些失当,等等。如果把别人的情谈当成把柄,自己也会被别人就任祀俩。当我们发现对方出情误时,只要是无关大局,就不必对成大加米场,故查搞得人人管知,使本来已被忽视了的小过失,一下变得显雕起来。更不应抱着抓住了别人把柄或者讥讽的态度,来个小腿大做,拿人家的失误在众人面前取乐。因为这样做不仅会使对方难堪,伤害他的自事心,使他对你反感或报复,而且也不利于你自己的社交形象,容易使别人觉得你为人刻薄,在今后安往中对你帽面适之,产生或心。

从前有一里宣,公会之暇、喜欢下粮、自负是粮艺第一、菜甲志年门下做一名食客。有 一天菜甲与该屋宣对非,一出于使表现出啦啦通人之势,该屋宣与通今天遇到动故了。棋下 到后来、苯甲重摄释该屋室心神大乱, 汗落落而下。菜甲瓦对方焦急的神情、榆外高兴,故 意留一个破绽,该里宣立朝发现了,立即进攻,满以为可以特致为胜。谁知案甲突然使出杀 手锏,一子客盘,张得急收过道:"标还能不死么?" 该黑室正举得兴炬,变遣此打击,心中 大为恼火,立起身亲就走。据说该里宣向来着需于榜葬,胸襟比普通人宽大,但此次也觉得 据而士台 插为环轴,因此对某即始体验除干板。

而在某甲呢,还是奖名其妙,他始终不懂得为什么该显官不再与他下棋。该是官本可以 使某甲飞黄腾达。但就是因为这盘棋局。老是不肯提按他、某甲只好郁郁不得志。以食客疾其身。 也许某甲会自叹命海,谁知是忽略了对方的自尊心,抑制不住自己的好胜心,将对方赶尽杀绝, 伤了对方面子,特成了张身的大塘。

我们要明白人人都有自尊心, 伤害了别人的自尊, 他会将之视为希耻大辱, 会一直耿耿 于怀, 随时找机会进行报复。这个战事旨在教训我们, 凡事总要让对方一步, 这当然不是为 了博得对方的欢心, 作升官发财的阶梯, 面在于获得多方面的好感。

给别人留下余地,也是给自己留下余地,使自己不会因小事而受到不必要的损害。所以, 在人际交往和做人做事中,我们要懂得为别人输个台阶,留条后路,千万不要赶尽杀绝。



# 寻找解决问题的新方法

## 发怒不悬处理团难的唯一洗择

过去的人们,会为了吃不饱、穿不暖而感觉痛苦。现在我们很少会再为衣食而忧愁,让 我们未作失的,只有自己。愚蠢的人会深陷怒火不能自拔,而聪慧的人会巧妙地化解怒火, 不让嘘怒之少婚称自己。

有位如人经常为一些琐碎的小事生气,她也知道这样不好、使去求一位高僧为自己该样 说道、开阔心脑。

高僧听了她的讲述,一言不定,把她顿到一座拼房中,上锁而去。如人气得跳胸大骂。 写诗人,高僧也不理会,如人特而开始哀求,高僧仍不听。如人终于沉默了。高僧来到门外, 细妹,"他还在乡坞。"

如人说:"我只为我自己生气,我怎么会到这个地方来受罪呢?"

"连自己都不能原谅的人,怎么能心如止水?"高僧拂袖而去。

过了一会儿,高僧又问她:"还生气吗?" "不生气了。" 如人说。

"为什么?"

"生气也没有办法呀!"

"你的气并没有消,还压在心里、爆发后,将会更加剧烈。"高僧又离开了。

高僧第三次来到门前。妇人告诉他:"我不生气了。因为不值得生气。"

"还知道不值得,可见心里还有衡量的标准,还是有'气根'。"高僧笑道。 当高僧的身影迎着夕阳立在门口时, 妇人问他:"大师、什么是气?"

当两價的才形迎看夕阳正在11 U时,如人问他:"大师,什么走气?" 高僧将手中的茶水铺遇到地上。

如人看了一会儿,突然有所感悟。于是,她叩谢而去。

这位妇人之前总以为嗔怒是多么难以克制的事情,殊不知怒气因事而生,只要用一颗宽容、 器达的心去面对世间的人与事,那么生活中就会除却很多烦恼,将怒火消灭于无形。

其实很多时候,发怒不是处理生活困难的唯 · 选择,发怒对于解决问题没有任何帮助, 只能火上浇油,使事情变得更糟糕。如果换一种淡定的心态或者是换一种更好的方法去解决 问题,反而能收到更好的效应。 弘一法师在教音乐课时遇到过这种情况。

学生们上课俱有出档之举,有一个人上音乐课时不喝歌而看到的书,并随地吐痰。他以 由老各生每天图 生生和新知知道 如果领导不当刻音名

下课后,李先生用很轻而严肃的声音郑重地对他说:"等一等再出去。" 等到别的同学都 出去了,被宝里就他们脚坐二人在,李叔同再次用他哪起而严肃的声音的这位同学和气地说: "下次上课时不要看别的书。下次或不要吐在地板上。" 说完之后,他还会假假一鞠躬,表示"你 由去军".

被教育的学生心说话题。

对于学生上课出格的行为,弘一法师并没有发怒,而是在课后找捣乱的学生心平气和地 谚话,这帮确实抵偿用的,此在课堂上发传教皇标念了。

嘎怒是一把伤人利刃,刀刃朝向的是你自己。所以做人不要为嘎怒之火纠缠,要学会宽 祭和从容。

# 停止生气。用"给予"代替"怒气"

当别人让我们不离兴时、很多人的第一反应就是生气: 你凭什么让让我不高兴啊,我得报复下来,让你也不高兴。事实上,这种报复的行为不仅会伤害别人,更会伤害已,到最后, 日龄让人际关系被查赦老。

可如果变换一种方法呢?比如,当别人惹你生气时,你却依然给予别人相应的尊重,甚至比以前更爱别人,更真宜别人,你会收疫意想不到的恢喜。

很久以前,有一个名叫當的女孩出嫁了,出嫁之后,當跟丈夫和要要住在一起。婚后只 过了报姐的时间,需就发现她推车无法与要要相处。她们的性格有天壤之期,雷短常被要要 纳一此习惯据指挥之有,不何如此,滋盛江京酷场者专者。

日子一天一天地过去。雷和她的英纂没有一天能停止吵闹和牵牛, 但更糟的是, 迪于與 此丘力, 當不得不向她的英纂"倘前称臣", 时时处处听命于姜藻, 天长日久, 家中所有的愤 然而不怯她叔越名, 面的丈夫朱庄当中也漏苦不堪。

最终, 雷再也受不了婆婆的坏脾气和颐指气使。她决定不能再这样忍气吞声下去了, 她 必须敢自己。

于是當去提純父亲的一位朋友,卖中药的郑先生。她特自己的玫瑰含消了他,并何他是否可以给她一些毒药,这样她就能一了百丁,把所有的问题都解决掉。郑先生想了一会儿,最后说:"我可以都依解决问题,但你必须听我的话,按照我讲的去做。" 雷说:"好的,我会遇照你说的每一个字去做。" 称先生进了里度,几分钟这点,他从里面出来,牵着一也事穷。他告诉雷:"你不能用见效快的毒药除掉你娶妻,因为那样会让人怀疑判你。因此,我给你的几种中药是慢性的,毒性将会在嫁妻缘件肉慢慢起放。你最好天大都奉给她做饭,并放少量的毒药在她的菜里面。还有,为了让别人在她死的时候不至了怀疑你,你必须对她恭恭敬敬、如魔簿次。不要问她命少,对她言听计从,对特她像才传来生旁会一样。"

雪答应下来。她谢过郑先生,急急赶回家,开始实施她谋杀婆婆的计划。

几个星朝过去,几个月也过去了,每一天,雪都精心烹制有"毒药"的饭菜何候要宴。 她记得那先生说过的话,因此控制住自己的脾气,服从她的孽孽,对特她像对待自己的亲生 母亲一样,就这样半年过去,整个家面变了样。雪将自己的精始如何得很好,她甚至发现自 己几乎不会动态,更不会像以前那样被要要的言行气得发癜。半年里她没有跟婆婆发生过一 次争故、婆婆在她的眼中。也比以前和善得多、客島班從得多了。 藥學好會的高度也改变了,她开始像愛自己的女凡一样愛雷。 獎賽不住地向邻里新坊和 壽威朋友專書, 说她是天殿下聽提得着的最好的儿媳妇。當和婆婆真的樂壽學女一样和睦相 炒了,垂倒沒一切,雲伯片生由直譯高兴。

一天,當又去見称免生,再次寻求他的帮助。她说:"那先生,请帮我制止那些喜药的毒性, 對社区们暴死我的婆婆! 她已经变成一个好女人,我爱她维爱自己的专歌一样。我不想她因 私在下恤金额而死!"

郑先生领首搬笑:"你尽管被心好了,我从来没给你什么毒药,我给你的药只不过是些滋 抖身体的草药,那只会增进地的健康。其实,唯一的毒药在你的心里,在你对特地的态度里。 相理生命秘密, 那只她他忙地跳给哈油冰道不影子除了。

事实就是如此,在家庭生活中,只要你肯多付出一点,多给予家人一份关爱,幸福就会 来到你的身边。

你給予家人的幸福和快乐趣多,你自己得到的幸福和快乐也就趣多;反之,一遇上家人 对自己的苗贯,就生气甚至产生怨粮,那么你得到的快乐就越少。存播秋收,春华秋实,一 分被和二分份收款,让身们都幸冷舞用每季时拉超引服。旁前谁遇到可始的此程

## 该解才是痛苦的止损点

纵观各种人的痛苦,我们不难发现。很多时候,痛苦是自己对自己的束缚,如果我们能 便开心结, 和併見和解,我们龄会发现简章人生并不注定具身框的会影.

如果你谅解他人,他人则不会给给带来痛苦;如果你谅解自己,自己也不会因情绪的纠 结而痛苦;如果你用谅解目光看生活的一切,一切都不会给你带来痛苦。谅解是痛苦的止损点, 依什么时候坐了喧嚣,也能沉直了痛苦。

在我国历史上, 以少胜多纳著名藏剑展見不鮮, 宫波之旋说是其中之一。当时曹操仅有 万天力, 京昭却有70多万头力, 兵力悬殊并非一般。为了避其锋芒, 曹操采纳智者的谋略 出去之之论于古昭纳越重率最. 地方但似于维密治水、

由于仓重出逃,靠胡竟没有来得及处理那些重要密料,密件全有落入曹操手中,其中还 有曹操手下一些将领国谋怕袁旗强长人助锋中写给袁雄的密信。许多是并提议曹操把那些写密 信的人全部杀掉,以除后急。聪明的曹操却说:"大兵压地,袁继那样强大,故进我也曾想过 动施。不能努定自己的意志。何况他人?"他下企业所求的密信当众火途掉了。

正当那些写密信的人心馆胆故地等得处罚时,没料到曹操竟如此宽宏大量,不单没有治 罪于他们,还把他们逼叛的证据全部热照。这件事让他们从内心深处对曹操患思戴德,从此 使死心塌地地为曹操卖力。一些按时势力的谋臣勇将听说曹操如此大度不计前缘,也都纷纷 前上好拳,为他建立空附上会创动了各种。

谅解不是语言上说说就算的事,真正的谅解是从内心里不计较。谅解,需要真诚地接受; 谅解,需要组然地忘却;谅解,需要有退一步海圈天空的胸怀。朋友同的谅解,是一笑泯思 仇的释然;亲人之间的谅解,是亲缘的无可割断;夫妻间的谅解,是吵过嘴后轻轻递给对方 的那杯香茶;同孝之同的谅解,是大家同心协力完成工作。学会了谅解,你才会真正明白什 么叫"反观自己难全是,缩论人家末尽非"。学会了谅解,你才能真正亨受到"处处绿杨堪系马, 宴宴有路朝长空"的推测。

有一次,萧伯纳正在街上走着走,被一个冒失鬼骑车擅倒在地上,幸好并无大碍。肇事 者急忙扶起他,连声抱歉,萧伯纳却为这个搬到他的冒失鬼解围:"可惜你运气不好,如果把 我擅死的话,你很快就会在四海扬名了。"有时候,谅解就是这样一剂良药,它赶走了痛苦, 却带来轻松和快乐。

# 在生气之前, 不妨先了解一下真相

有时,你眼睛所看到的事情往往与事实还有一段距离,因此,我们在了解事情的真相之 前一定不要冲动。

有一对年轻的夫妇,妻子因为难产死去了,不过孩子倒是活了下来。丈夫一个人既工作 又照顾孩子,有些什不过来,可是找不到合适的保姆照着孩子,子是他训练了一只狗,那只 物既听法又聪明,可以婚晚服着孩子。

有一天,丈夫要外出,维拉目一群让狗照着孩子。他去了离家推达的地方,所以当晚没 有赵田家。第二天一大平他急急忙忙往客里赶,狗听到主人的声音描着尾巴出来迎接,可是 他如发现狗漏口是血,打开房门一看,屋里也到处是血,孩子居然不在床上……他会身的血 一下于潮漏到头上,心想一定是狗的兽性大发,把孩子吃掉了,盛勤之下,拿起刀把狗杀死了。

培根说:"冲动就像地雷,碰到任何东西都一同毁灭。"如果你不注意培养自己冷静平和 的性情。碰到不如意的事迹是歐如雷,情绪失控,这会让自己陷入自我戕害的阴闇之中。

深生得高大趣語,可心眼如小得要芝麻椒一样。他的妻子玲在工厂里敞工,上夜班的时候生涯到厂门口,下班时早早就在门口等着,转给3.4从来如此,把碎的那帮姐妹们都是慕 得不得了,只有跨自心里明白是怎么一回事。

总是这样也就罢了,可滨心里还是直把嘀咕。为此滨心生一计,很认真地对路说:"这几 天我们单位忙,不能去接依了。晚上你自己回家吧。千万要小心点。"

到了妻子快下班的时间,实把自己全副或某起来,头上戴着棒球帽,一个大口罩把脸搭 椰严严客客的,还把层次的椰干餐了把套。搬在鱼干厂干的女门看边。

到了下班的时间,工人们一被一被地走了出来,可是就是没有龄,滨的心不由得极了起来。 人越来越少了,滨的心因为越来越急。在被疏落落的人群块要走尽的时候,滨泊着见岭和一 个男子一起走出了厂门,而外人一边走还一边涨着什么,显得很亲密的样子,

本来就一肚子连醋带火的滨耳也忍不住了,一个箭步就冲到了俩人面前,一把把砖的头 发抓住:"老子稍挺一兹松。依就找野男人。"

其实, 环玲一起出来的男子是车间的党支部书记, 因为第二天厂子里要组织积极分子搞活动, 下班时找玲谈了谈。当听玲说丈夫不能来接她时, 就决定退她一段。

一场疑心病引发的大闹,让玲在厂子里面抬不起头来,她与演的细维也走到了尽头。

每个人都有冲动的时候,尽管它是一种很难控制的情绪,但不管怎样,我们'定要努力 去做。否则,一点细小的就想,就可能给自己也给别人造成伤害。在了卵真相之前,千万不 聚冲动。



# 扭转导致愤怒的错误思维

# 人往往会低估自己应对不幸的能力

面对困难和挫折,很多人往往觉得自己无能,没有足够的能量去应对接二连三的挫折。 于是一方面级恨上天对自己不公平,另一方面又因自己无能而生气。

一个农夫在谷仓甫面注视着一辆轻型卡车快递开过他的土地。他 14 岁的儿子正在开着这 辆车,由于年纪还小,他还不够资格考驾驶执照,但是他对汽车很着谜,而且似乎已能够操

級一輛车子。因此, 农夫就准许他在农场里开这輛客貨两用车, 但是不准开到外面的道路上。 突然之间, 车子翻到水沟里去了, 他大为惊慌, 急忙跑到出事地点。他看到沟里有水,

而他的儿子给压在车子下面,躺在那里,只有头的一部分露在外面。 这位农夫并不很高大,他有170厘米高,70公斤重。但是他毫不较难地跟进水沟,把双 产种到车下,把车子抽了起来,高度足以让另一位跑来援助的工人把那失去知觉的孩子从下 面拉出来。

当地的医生也很快赶来,给男孩抢告了一遍,只有一点应向伤,其他毫无措伤。

这个时候, 农夫觉得很奇怪, 他去抬车子的时候根本没有停下来想一想自己是不是抬得动。 由于好奇, 他决定再试一次, 结果根本就抬不动廊车子。

当农夫署到自己的儿子快要基定的时候。他的心智反应是要去救儿子,而再也没有其他 的想法,他一心只要把压拿儿子的卡车拾起来。可以说是精神上的肾上腺引发出潜在的力量。 而如果情况需要更大的体力,心智就可以产生出更大的力量。

既然人们有足够的能量可以摆脱失败的困境,当我们遇到失败的时候就不要悲观绝望, 更没有必要痛不欲生。

心理学研究认为,人们往往过分夸大了失败的严重性和不利因素。不少人往往过分夸大 形势危机带来的潜在惩罚与失败,他们用自己的想象力来和自己作对,把事情小腿大做,仿 像一次小小的失败就是生死攸关的大事。换句话说,当这些人面对困难的时候,他们往往不 相信自己应对不幸的能力。

英国著名哲学家罗塞·说过:"墨朗尔车的威胁时,认真而仔细处考虑一下,最糟糕的情况,可能是什么?正视这种不幸,找到充分的理由使自己相信,这年竟不是那么可怕的灾难。这种理由总归是存在的,因为在最坏的情况下,在个人身上发生的一切块不会重要到影响世界

的程度。你坚持面对最坏的可能性,怀着真诚的信心去对自己说:'不管怎样,这没有太大的 关系。'这样、经过一段时间以后,你会宠美侠的忧趣减少到 一个非常小的程度。也许你需要 把这个过程重复儿次,但是到最后,你面对最坏的情况也不退缩,你的忧虑已经完全消失, 取而代之的是一种喜悦的心情。"

# 放弃你的苛刻要求

在我们的人际关系中,吹毛求籤的典型表现是这样的: 你遇到某人且他一切都好,你做他的外表、个性、智慧、幽默感或这些品质的某种结合所吸引。开始时,你不但赞同此人与你的不同之处,甚至会被这个人所吸引。然而,过了 - 段时间, 你开始注意到你的新搭档有些小缺陷,你认为应该能够有所改善。你便他注意到这一点,这时你也许会说:"你知道,你确实有迟到的倾向。""我已注意到你不大看书。"关键是,你已开始不可避免地转人一种生活方式——寻找和考虑他身上你不喜欢的地方。或不十分正确的地方。

斯蒂夫不是个引人注目的人。他本可以始開自在、安安静静,然而,他偏要一朗不停地 向人"介绍"自己。当斯蒂夫说的翰长得太高时,同事行细地看了看斯蒂夫。虽然他们是抽 头不见低头晃的老相识,同事却突然发现,斯蒂夫杂在太矮。

当斯蒂夫讲丹妮的眼睛看着让人恶心时,同事才注意了斯蒂夫的眼睛,并拿他的眼睛和 丹妮的眼睛作了对比。相比之下,原来丹妮的眼睛是那么清澈,那么明亮。

斯蒂夫说史密斯有个难看的福鼻子。如没有注意到他自己脸上的肉园也不怎么样。

斯蒂夫讲丹希尔来"路牙啃面压"。如志下他自己的门牙间那条气魄、开阔的"它参与运河"。 爱丽斯讲述他风骚,每于太姐、永服太康、同事了解纠 那是因为爱丽斯没有出迹那种风畅。 爱丽斯曾在柚子部昨饮了自己的依别。 不得已验上了一番不可能地自己选择一张的法支撑。

魏滋说鲁道夫命苦,整天忙碌,却不知道他活得多么幸福。他有爱,有妻子、有儿女、有工作, 他东根不忙碌?但他不怕忙碌。而且乐干忙碌。

品力设施格.....

**哪**,生活中有多少人在用排刷的膨光批评别人哪!

**县的、他五音不全,可他哼的小调,却充满了快乐的精神。** 

是的,她长得不算好看,可真挚的微笑,却使她显得动人。

是的, 她已年近半百, 叮蛐童心未泯。

是的、他思维不够敏捷, 可他从不算计别人。

你能说他们不美吗?

你看见小草绿了,杨柳树吐芽了吗? 你注意到涓涓小溪的悠悠流动了吗?

你会因为秋天的萧条、冬日的寒冷而说这两个季节不好吗? 除非你不曾瞬过落叶、赏过 雪景。

夕阳射出 ·抹金光,留在苇茸的草坪上;海风抚擦着大海;蓝天亲吻着大地;太阳依旧 东升西落,星星依然闪烁在夜空。

宇宙依然这么壮丽。你为什么看不到这一切,只在别人身上吹毛求疵,寻找缺陷呢?

无论你是否对你的人际关系或生活的某些方面吹毛求疵,你所需要去做的只是将吹毛求 纸当成一个坏习惯改掉。当这个习惯偷偷侵人你的思想,你要及时管住自己并封上你的嘴, 你就不常去掉脚你的伙伴或朋友,你就就能注意到你的生活确实十分美好。

变通一下,放弃你的苛刻和吹毛求疵,试着用欣赏的服光看待同事和朋友,你就会从他 们身上投到很实住占。

# 接受自己的失误,但不要全盘否定自己

每个人都想会犯情,都会失败,失败之后,谴责自己是这很正常的,起码这说明你已经 意识到了问题的错误。而不是追避责任。但是如果老是抓着自己的失误不放,只会让你越想 她生气。适度的自责是好的,但是过了度,只会引爆你的债券情等。特别是当这件事情意义 章太的时候。如果这样事年龄了,在以后的生活中。一个人想起来事态最生气。

李阳是某知名大学旅游管理中点的学生。有一年暑假,他去书导游,由于他旅心地为几 因外非寡多做了很多额外的服务。因此几个新加酸来的游客就邀请他去新加坡观光。李阳 非常高兴,毕竟她还没准过出国的经历。

李阳被安排到"易唇饭店",邀请他来推踢的人预付了他的维毕就离开了。他这时真是乐 不是。当他准备就要时,才发现由于自己的担心大意,放在口袋里的皮夹不翼而飞。他立 刺缺倒知后据写

"我们会尽量根办法。" 经理说。

第二天早上,仍然找不到。李阳没有一分棱。因为一时的粗心马鹿,让自己孤章掌一个 人侍在枪乡,应该怎么办呢? 他越跑越是生气,越跑越是接插,于走跑到了很多办法来想罚 由己。

这样折腾了一夜之后,他突然对自己说:"不行,我不能再这样一直沉浸在悔恨当中了。 我要好好看看这里的风景。说不定我以后没有权会再来了。"

于是,他立刻动身,徒步拳视了平坡随着到的风景和名胜古途。当拳阻犯了一天又回到 佐店时,工作人员在他的房间及照了他各类的领责。拳阻特别高兴,如果他一直抓住过去的 够强不胜。那么独宣物的一天放合白白潮走。

我们所有的人都会犯情,而且将来还会继续犯错。放下过去的错误,向前看,才能有更 多的收获。我们一生当中会见很全错误,如果每一次都抓住不放,甚至开始否定自己,那么 我们的人生恐怕只能在懊悔中定过。很多事情,既然已经没有办法挽回,就没有必要再去擒 情悔恨了。与其在痛苦挣扎中高费时间,还不如重新找到一个目标,两一次奋发努力。所以, 一日依失数了之后,请券及社童以下几点;

#### 馬受失數

我们要把已经发生的一切都看成是正常的,要勇敢地承认现实,接受现实。如果失败已 成定局,不要因此后悔不已。切记,世上没有卖后悔药的,我们谁也不能再改变过去。

#### 学会原谅自己

不要因犯错误所编實自己,一定要學会原谅自己,为自己找出失败的原因,在接受數训 的同时开脱自己。更不要因此否定自己。失败者往往放大自身的不足,把自己看得一无基处。 依總是在失败时,數職应当从自己身上找出更多的优点才是。

#### 总结教训,引以为戒

总结经验教训, 避免再犯类似的错误, 使失败对你变得更加有价值。就像卡耐基所说的: "唯一可使过去错误有价值的方法, 是很平静地分析我们过去的错误, 而由错误中得到教训。"

# **椿怒时不要做任何决定**

一个人如果在债器的时候做出决定,那么能做出的决定一般都是情误的,这样一来,他 会更加愤怒,茶至开始悔恨,而他自己也只能生活在由债器继续引发债款的恶性循环中,所以, 为了毒心计自己日至而严格。本债等的时候,于万不需申此行届计定。

有一次,成吉思汗带着一群人出去打猎。他们一大早便出定了,可是到了中午仍没有收获, 只好意兴阁雕地返回帐篷。成吉思汗心有不甘,便又带着皮张、弓箭以及心爱的飞魔,换自 一人由四山上。

烈日当空,他沿着半肠小道向山上走去,一直走了很长时间,口渴的感觉越来越重,但 他找不到任何水源。良久,他来到了一个山谷,見有麵水从上面一滴一滴地流下来。成吉思 汗非常高兴,就从皮袋里取出一只金属杯子,耐着性于用杯去楼一滴一滴流下来的水。当水 接到七八分漏时,他高兴地把杯子拿到嘴边,想把水喝下去。就在这时,一股疾风猛然把杯 干从他平里打篮在她。

将到口边的水被弄满了,成言思汗不禁又急又怒。他抬头看见自己的爱魔在头顶上盘做, 才知道是它撬的鬼。尽管她非常生气,却又无可奈何,只好幸起杯于重新接水喝。当水再次 被到七八分满时,又有一股疾风池水杯弄翻了。又是他的费魔干的好事! 成吉思汗顿生极复心: "料1 依收欠者磨除公元评好" 卡拉斯坦兹塔 缩离性好好检验一下依该家伙!"

于是,成言思汗一声不响地抬起水杯,再从头接着一滴滴的水。当水接到七八分满时, 他悄悄取出尖刀,拿在手中,然后把杯子慢慢地将近嘴边。老鹰再次向他飞来,成言思汗迅 结查出步刀,加廉乐町干

不过,由于他的注意力过分集中在杀死老鹰上面,却蘸忽了手中的杯子,因此杯子拌进 了山谷里。成吉思汗无法养热水喝了,他特念想到:既然有水从山上满下来,那么上面也许 有當水的地方,很可能是湖泊或山泉。于是他胡尽气力向上爬。他终于攀上了山頂,发现那 里果然有一个雪水的烧海。

成吉思汗兴奋极了, 立即弯下身于想要唱个饱。忽然, 他看见池边有一条大喜蛇的尸体, 这时才恍然大悟:"原来飞魔故了我一命, 正因它刚才屡屡打翻我杯子里的水, 才使我没有喝 下被喜蛇污染了的水。"

懷怒会让人失去避智。做任何事我们都需要思路的高度清晰,但总有一些不順利的事情 甚至让人无法接受的事情发生,这时候,慎怒会不期后宅,而慎恐恰恰是冷静思考的天敌,所以, 我们必须学会制整,在怒气爆发之前利用自我的控制力,在内心将这种恶性的情绪转移到良 性的轨道下来。

# 不要将痛苦和压抑毫无理性地释放

暴騰是一种特殊情况下,將舊吉和正物毫无理性地释放。暴騰的人所不得不順耳的话, 更不能应付不知意的事。──日听见不顺耳的话或者是遇上不知意的事情,他们的火气就会不 加克制地噉故。

脾气暴躁, 经常发火, 不仅是诱发心脏病的致病因素, 而且会增加患其他病的可能性, 它是一种典型的慢性自杀。因此, 为了确保自己的身心健康, 必须学会控制自己, 克服爱发 胂与的体毛综

暴躁就像一颗炸弹,一旦爆炸,不仅会炸伤自己,还会危害到与其他人的关系。因此, 市亦暴躁的炸炼,让自己心态平和。是十分必要的。

下面的几条措施将帮助你完成这一心理。生现转变过程,使你的性格整于完善。

#### 您特点最需要并用护照人大块

当愤愤不平的情绪在休脑海中融腾时,要立刻提醒自己保持理性,同时请求你的配偶或 考金期好友料酶 每助依改越暴躁的毛痴

#### 退你意味

把自己想到别人的位置上,也许就容易理解对方的观点与举动。大多数场合, · 旦将心 比心、你的撮影怒与就会细看示歉。至少觉得没有强由许怒干人。

#### 读证白面

在那种很可能一触即发的危险关头,你还可以用自嘲让自己从多栗的性情中解脱出来。"我 怎么啦?像个3岁小孩,这么小肚鸡肠!"幽默是抖落骑艇的尘埃、改掉发脾气毛病的最好手段。

#### 后应则体

受到不公正的对特时,任何正常的人都会怒火中烧。但是,无论发生了什么事,都不可放胖地大骂出口,而该心乎气和,不视成鬼地上对方明白,惟的言行储在哪儿,为何婚了。 该新北途均对方组件工一个机会——本不与作家的榜官下写下暗题。

#### 砂 25 東 原

学会寬容,放弃怨恨和报复, 你随后就会发现,愤怒的包袱从双肩卸下来,显然会帮助 你放弃错误的冲动。

## 情怒往往县因为思续挖掘了行为

现实生活中,有的人很容易发怒,一件芝麻大的小事可能会令其大发雷霆,周围的人常 常为其定性为"臭脾气"。

或许这些人本质并不坏,甚至还可能是非常善良、热心肠,但往往因为他们这种易怒的"臭 脾气",很伤朋友之间的感情,于是在人际交往中越来越孤立。

从前,有个爱凤皮火、脾气概不的小男孩,他的父亲为了使儿干救神这个坏毛病,决定 教育教育他。一天,他给小男孩儿一大色幻于, 让他每定一次脾气, 故用糖于在他家后院的 栅栏上灯上一颗钉子。第一天、小男孩皮了38 次脾气, 在栅栏上敞射了38 颗钉子。

过了几个星期,由于学会了控制自己的愤怒,小男孩每天在栅栏上听听于的数目逐渐减少。 长期的经验使他发现控制自己的坏脾气比往栅栏上们们于要容易得多……最后,小男孩终于改变了很多,变得不爱定脾气了。他把自己的变化和感受告诉了父亲。父亲建议他说:"如果依能坚持一整天不发脾气,故从栅栏上模下一颗钉子。"几个月过去了,小男孩终于把栅栏上所有的钉干都提择了。

这一天,父亲拉着他的手来到橱柜边,对小男孩说:"儿子,你按我说的话做得很好。但是, 你看一看那些句子在脚栏上留下的那些小眼,捆栏再屯不会被复原来的样子了。当你向到人 发牌气的时候,你的言话说像句子一样,在人们的心中留下难以愈合的疤痕。以后不管你怎 之校赦,伤害永远存在。你要记住,要施不给别人带来伤害。唯一的办法就是控制自己的脾气, 不要轻易向别人发火,学会帮助别人,依才会有越来越多的朋友。"

其实,我们何尝不是故事中的小男孩,对别人发牢骚、使性子,全然不顾别人的感受。 恶语伤人与向别人投匕首没什么两样,如果任由不良情绪支配,就会成为情绪的奴隶,并吞 下因恶劣情绪所造成的恶果。"动心忍性", 能够"增益其所不能", 成大事者必能宠辱不惊, 心态平和, 赢得别人的尊重和信任。所以, 无论你是伟人还是普通人, 能够时刻控制好自己 的憧憬, 泣能够的吞暑去故性乐。

有位智人说过,愤怒是腐蚀生活的毒药。谁都有不顺心的时候,这是人之常情,但是, 我们必须学会控制情绪。生活和事业上的成功,往往在很大程度上使赖于控制情绪和严格的 自我约束。弱者任思绪控制行为,遇到问题便失去理智,大动肝火,往往会影响人际交往。 相反,强者能让行为控制眼缘,懂得克则自己,不会低炭脾气,朋友当然也是能来越多。



# 让你心平气和的六种技巧

# 华气麓说出来, 不间接多次

我们经常提醒自己要控制自己的情绪,但是据心理学家研究,要保持我们的心理健康就 必须要学会适度宜泄。

宣推就是吐露心中的积郁,让自己尽情吐露自己的牢骚和怨恨等不快情绪,从而达到心 理事。适度地宜推现我们的生理和心理都有好处,如果一个人心中的不快长期得不到宜推, 耸会出现着牌不是,从陈兰星就华给假见,严雪就不会必复继考金客。

张明山是一个中学老师, 他曾遇到一件奇特而又有点可笑的事。那天晚上, 他已经快睡着了, 实施按测一个陌生如女打来的也证, 对方的第一句话说是"我很遗化了"! "他走难?" 据明山奇怪地问。"他是我的丈夫!" 张明山鹤、噢, 端走打槽电话了, 就礼就地告诉他:"故一大封电话了。" 然而, 这个女人好难没所见似的, 姐妹说个不停:"走一天到晚照顾孩子和生满的老人, 他还以为我在京里事稿。有时候, 我想出去散散心, 他都不让, 而他自己天天晚上出去, 说是有应酬, 推会指作……" 尽管这中闲张明山一再打断地的话, 告诉她, 他并不认识她, 可她还是整棒北话说完了。最后, 她时张明山说:"您当然不认识我, 可是这些话已抽准压了概要。 对放纸工。"

这个女人因为积压了过多的焦虑,已经到了非发泄不可的程度。为了自己心理的健康, 她只好急不择人,随便找人发撒一气了。无疑,张明山的倾听让她暂时得到了情绪的缓解。

每个人的 · 生都会产生敷不清的意愿、情绪、但最终能实现、能满足的并不多。一旦这样的情绪和意愿被压制、数会产生一种心理上的能量,这种能量又有通过其他的途径才能释放出去,它自身不会继承减少,这就好像物理学中的"能量守恒定律",即使你在压抑、克朗阶段意识不到它的存在,也只说明它从"昼意识层",转移到了"潜意识层",对你的影响仍然存在,而且一直在我祝会真正发泄出去。

王军是菜政府机类副校长,与校长关系处理得很不好,工作起来不愉快,想换其他部门 又不可能,是继续与校长对战还是要协?或寻求而解?王军是指己报本投不到办法,就开 站逃避。平时工作上的事情,不表志,不提建议,进行消极对抗。烟酒不沾的他开始喝酒, 业务上不束上进、喜欢回家看电视。因为不知如何应付与上司的人际关系,王军长期负帐。 检验依依, 胃口不好, 常在家中方即年, 其至许然干土儿, 好形, 依非常芒倍。

情绪就像大水、你不让它发出去,就像往水库里蓄水,只能越涨越高,在心理上形成了 一个强大的压力,这势必会造成精神的忧郁、孤独、苦闷。如果这股暗流积到一定程度,就 要冲破心理的提现,使从是现一种变态的行为,甚至导致精神失常。对于这样的情绪,最好 的小法是疏导,是把他们发泄出来,而不是堵塞。因为堵塞只能是暂时的,达到一定程度就 企斋成"冷起"。那时情况生势,故即严重了。

# 正裸所有的情绪

我们的情绪包括了许多方面;高兴、繁张、恼怒、胆怯、报复心……当然,也包括愤怒。 与好的情绪相比、我们要想让自己心平气和。更要正视自己的负面情绪。

很多人总是否定自己的负面情绪,可事实上,这些负面情绪并不会因为我们的否认而消失, 只会在潜意识中隐匿起来,情情影响我们对自己的认同感。越是负面情绪越值得我们去承认, 因为只有承认空机,我们未能烧胜空机。

如果我们故意忽视负面情绪的存在,它们就会尽量唤起我们的注意,当我们的注意力稍 被称的时候,它们就立即从潜意识里重新浮现出来。为了压掉它们,我们需要付出更大的 舞力,而这种付出完全存在意义。

诗人罗伯特·布莱把负面情绪形容为"每个人背上负者的膨形包裹"。布莱认为,在生命 的前几十年里,我只点是努力想把包裹填满,而在生命的后几十年里,又会努力把包裹情空, 罐珍廊 | P的 命相。

大多數人都对自己的负面情绪感到恐惧,不愿正面以对,殊不知,只有正视这些负面情绪, 我们才能找回完整的自我,才能获得真正充实幸福的生活。

在生活中,总有人对我们说,不要心存报复,不要生气,不要累张……越是这样,我们 越觉得自己,定是个缺点蹒跚的人。于是、我们努力地压抑这些负责的东西,但在压抑负面 的同时,我们也压抑了与它们对立的那些积极因素。就像我们感觉不到自己的类,因为我们 花丁太多的精力推销自己的丑。

因为我们在了太多的精力来被物这些负面情绪,所以对于那些不小心把缺点暴露出来的 人是十分鄙夷。我们变得疑准据使比较俗。甚至在我们的眼里,世界上根本没有一个人 的够让我们顺心,整个世界对我们而言就是一个糟糕的地方。

带着这种愤懑,很多人越来越觉得上天不公。因为生在了错误的家庭,遇见了错误的朋友, 生活在错误的她方,去了错误的学校会书……

就这样,我们掉进了"如果"的陷阱——"如果……我就可以……"可是,即便是假设再多, 也丝毫不能解决问题。

现代社会经常会给人一种假象,似乎只有完美的人才能得到幸福。许多人在追求完美的 过程中损失惨重,却总是难以知愿。为了装出一副完美的样子,他们的身体、精神和心灵都 承担着蚕压。

一位医生曾这样描述自己的病人:我遇到过许多被病痛、失眠、抑郁症和人际关系问题 所困扰的人,这些人见表面上看来都很完美——从不对别人发脾气,甚至折转也是为了别人。 其中的一些人患上了痛症,却不知道为什么,他们只是一个劝她想怨上天不公,其实,这些 人并不是没有愤怒,只是这些东西受到的压抑太严重,在他们的潜意识里隐藏积太深,以至 "他们自己和别人都无法意识到其存在。他们从小接受的被育要求他们先人后己,无私率就, 因为"这才是好人应该做的"。结果,在努力做好人的同时,他们逐渐表发,完整的自我。对 于这些人来说,最重要的是从这种状况中解脱出来,重新认谱自己。他们需要学会原谅自己, 允许自己在话当的时候表现出情怒。因为只有这样,他们才能建立起直正的自尊和自爱。

我们之所以要正视这些负面情绪,为的是找回完整的自我,结束生活中的痛苦,让自己不必再欺骗自己,也不必再欺骗整个世界,让自己变得平静。

# 把工作当成信仰

经常做祷告,可以让人保持心平气和。这里的祷告实际上代表了一种信仰。也就是说, 有信仰更容易让人想造一颗平和的心。

举个简单的例子,我们任命的三分之一都是在工作中度过的。如果我们能把工作当成一 特信仰,拿出做骑告的虔诚精神去对特工作,那么,工作对我们而言就不再是负担,而是彻 除的案号。

任何一项事业的背后、都需要一种无形的精神力量作为支撑。这种精神就是要像信仰神 作信仰职业,缭热爱生命一样热爱工作。截业是职业人士的基本要求,而乐业就属于境 思问顾了。

工作中,无论是学习还是进德修业,都有三种不同的境界:一是知道。这一境界偏置于理性,对象外在于己,你是你,我是来,往往失之交臂,不能把握自如。二是喜好。这一境界触及情感,发生兴趣。就像一位熟识的友人,又如他乡通赦知,油然而生赤边感,但依然是外在于我,根交虽融融,物我而相知。三是乐在其中。这种境界用一个最恰如其分的问题来形容,就是胸肺、胸肿于其中,以它为贯心乐事,就像亲密爱人一样,达到物我两恋、合二而一的境界。这是人生最理想的一种生存状态,有了这种状态,工作就是乐趣的源象,我们的心灵就很容易沉静下来,做起事来就也会积极主动,并从中体会到快乐,从而获得更多的经验,取得更大的成婚。

世上最幸福的人集过于把自己的爱好当工作的人,因为这样的人,工作对他来说不是者役,而是欢乐的灏泉。 在他心目中几乎没有"工作"这个概念,对他面言,时刻都带心静气,享受着创造的自由和快感,享受奢审美的喜悦和激情,毫无刻板、约束和勉强之感,他的心中只有更神圣的概念:事业和统命!把爱好当工作的人之幸福还在于,如果他能取得成功的话,他可以享受过程。如果你想对自己的终生幸福负责任,就要把自己的爱好和特长当做终生职业,这样你将来的事业就可以无忧了,因为人们在自己最喜爱、最擅长的领域里最容易取得成功。并且,在你取得成功之前,你还可以享孕者赔金额的成业打册则!

当我们在做自己喜欢的事情时,很少感到疲倦,很多人都有这种感觉。比如在假日到朝 边去钓鱼、整整在朝边垒了10个小与特殊都不觉得累,为什么?因为给鱼是你的兴趣所在,从 钓鱼中你享受到了快乐。产生疲倦的主要原因,是对生活厌倦,是却某项工作特别厌烦。这 种心理上的鞍橹感往往比肉体上的体力消耗更让人难以支撑。心是学家曾经做过这样一个实 验:他把18 名学生分成两个小组,每组9人,让一组的学生从事他们感兴趣的工作,另一组 的学生从事他们不感兴趣的工作。没有多长时间,从事自己不感兴趣的工作的那组学生就开 始出现小动作,开始视怨失痛。宵痛,而另一组的学生却干得及劲。这个实验告诉人们; 人们废倦往往不是工作本身造成的,而是因为工作的乏味、内心的热虑和挫折感引起的,它 消磨了人对工作的活力与干劲,让人心虚抨腾,无法帮心神融人工作中。

须知, 工作是---种需要全身心参与的艺术。没有人能够一辈子被人养着, 不劳动却能锦衣玉食, 即使能够这样。这种寄生中式的生活也不会让他得到多少快乐和演足。成就感更无

从谈起。只有真正投身工作,体验到自己工作的乐趣,才能一生充满快乐和充实感、才能真正体验到生活的含义所在。

# 感恩是最好的减压方式

假如将全世界的人口压缩成一个100人的村庄, 那么这个村庄将有:57名亚洲人,21名 欧洲人,14名美洲人和大洋洲人,8名非洲人;52名女人和48名男人;30名基督教徒和70 名非基督教徒;89名异性恋和11名同性恋。6人拥有全村财富的89%。而这6人均来自美国; 80人住房条件不好,70人为文盲,50人营养不良,1人正在死亡,1人正在出生,1人拥有电脑, 1人拥有水坐立作……

现在,当你看完这样的调查报告后,你是不是会有所触动呢? 我们不是文盲,没有营养不良,甚至还拥有电脑和标道的住房。原来,我们的生活并没有想象中的那么糟糕。我们整 无哀叹、抱怨的"苦日子"放在更广大的时空里,竟然是很多人的渴求。原来,这就是幸福的味道。

如果我们以另一种眼光来衡量世界,或许感受的将会更加强烈;

"如果今天早晨起床时身体健康、没有疾病、那么我们比世界上其他几千万人都幸运、他们有的人甚至因为疾病和灾难而罪不到下周的太阳;如果我们的生命中、没有尝试过战争的危险、牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的煎熬,那么我们的处境比其他 5 亿人要好;如果我们的冰箱里有可口的食物,身上有漂亮的衣服、有床可能、有房可住、那么我们比世界上75%的人都富有;如果我们在银行有存款、钱包里又有现钞、口袋里也有零钱、那么我们已经成为世界上8%是本运的人。此时,如果我们父母双全、没有离肖,那我们就是很稀有的幸运的地球人;如果读了以上的文字,我们能够理解、能够何人、能够体会到自己的幸运和快乐、说明我们已不属于21 亿文盲中的一员,他们每天都在为不识字而循答……"

当这些温暖的文字不断地流人人们的眼中,很多人搞出了热泪。原来,幸福不在别处, 就是我们的手中。我们擁有着很多人费惠的工作、事业与家庭, 我看着健康、阳光与和平, 我们甚至还把握着人世间最真挚的亲情,爱情与友情……可是、就像很多时候我们常常会手 服象着东西却搁层子去按一样。我们握着自己的幸福而不自知。

我们为"得不到"而忧虑、为"已失去"而懊恼、却忽略了我们手中已经拥有的幸福。 因为我们几乎同时忘记了一件很重要的事:感恩。

感恩是最好的碱压方式。她能够让我们明白活在当下的分分秒秒都是一种真大的幸福。 从历史的延续性上来看,无论是我们的物质技术还是文化传统,主要是继承前人的成果。而 飲活在当下来讲,我们每个人的生活也都依赖他人的提供,包括衣食在行、柴米油盐。我们 在获得每一粒米、每一件衣服的时候,都应该存着这样的感恩之心。

感謝聯給我们生命的父母:悉勤給了我们人同欢乐的爱人和朋友;悉谢人英曾经用鲜血 的教训换来的和平与稳定;感谢日新月异的科技帮助我们更好地改造生活……还要感谢阳光、 翔露的滋养。感谢土地对我们生生不息的孕育。

是的,当很多人能稳生态的不完美时,他却不知道还有更坏的生活。就像有的人抱怨自 已没有穿鞋的时候,是因为他没有看到有的人其实还没有脚。其实,我们不需要通过与别人 的比较来获得幸福,除情况们的拥有。

在承担眼前的一切时,请好好珍情,学会以感恩之心来面对生活的赐予,并相信我们的 生活正在以最好的方式徐徐展开。

# 龙 - 此时间士和士白伙亲诉

现在可说是个高速发展的时代。同时也是个充满苦痛的时代。尤其是都市里的噪音及紧 改 两个人难识必要 加个冷静症症其至已扩散到么过

有一个夏天的下午,桑尼夫人与她的朋友到森林游玩,到达之后,就暂时在优美的墨享 家湖山上小岸子中休息,该里位于海拔7500米的小路上,吴昌阳嘉县的自绞众阳

在公园的中央有一面宝石般的翠湖——墨草客湖。在几万年前地层大变动时,还造就了 高高的新草。

秦尼夫人的朋友的视线穿过森林及雄壮的崖岬, 轻移到丘陵之间的山石, 刹那间光耀闪烁、 千女不務的士龄谷猛铁踝率下袖的心罩。这些墨丽的盘故与沟湿站在为湿波和尘的海滩所.

那天下午,天下起雨,她和她的朋友全身温裕脉的,衣服贴着身体,心里开始有些不快, 但是她和她的朋友仍旋此交谈者。慢慢地,整个心灵被雨水洗净,浴冰凉凉地雨水轻吻着脸 旗,霎时引起从来有过的新鲜快感,而雨后的阳光也逐渐晒干了衣服,活肠飞舞于树与树之间。 培善话善 播酶专制抽些抽绘器之分图

她们用心倾听着四方的宁静。当然,森林绝对不是安静的,在那里有千千万万的生物活动着,而大自然张开感堂的双手孕育生命。但是它的运作声却是如此的知诸平静。

在这个美丽的下午, 大自然用慈母般的双手熨平她们心灵上的焦虑、紧张, 一切都归于 和平。

试想,大自然的音乐姿奏! 风儿轻唱着,小鸟甜美地鸣啼……这种从盘占开天以来最古 老的音乐绝非人类用言他与在吼能制造出来的旋律,如果白白液费大好的自然资源,委实令 人编错。

# 利用有意识的动作舒缓自己的情绪

在心理学上有个专业术语,叫"假喜真干",意思就是让自己假装喜欢,并且付出实际的行动。那么、慢慢他、依默全真真对上这项活动或者是一件布面。

有一天,弗雷德遭遇到了让他感觉十分生气的事。在通常情况下,弗雷德迫任期闲情龄 的办法就是避不见人,直到自己的坏心情消散为止。但是这天他要和自己的上司举行一个报 重要的会议,所以他决定策止一副快乐的表情。他在会议上该定风止,定案可掬。今他惊奇 的是,在会议开始不久,他就发现自己不再隳以前都祥气愤了。弗雷德觉得神奇极了,他并 不知道,自己无意中采用了心理学研究方面的一项重要原理:当一个人装作有某种心情时, 往往真的旅遊群技神病养。

美国著名教育家戴尔·卡耐基有一个观点:"假如你假装对自己的工作感兴趣,这态度往往就会使你的兴趣变成真。这种态度能减少一个人的消极情绪。"

有一位行政人员, 经常要处理许多项项的文件、书信,还要打字和抄写, 工作十分枯燥无珠, 经常被罪得精疲力竭。后来她想:"这是表的工作,单位对我不错,我应该论证项工作做得好一些。"于是她决定让自己假装喜欢这项工作(其实当时她探讨厌这工作)。此后,她发现一个重要奇妙的事情: 开始是假家喜欢自己的工作,慢慢地,她真的就有点喜欢它了。而且,她还发现,因为喜欢起自己的工作,她比以前做得更有效率了。由于工作效束始好,她做提升了。她说现在自己总是能高高兴兴地超额完成任务。这种心态的改变所产生的力量,让她发得神妙无比。

很多年以来、心理学家都认为:除非人们能改变自己的情绪,否则遗常不会改变行为。 我们常常温暖相还狂的孩子说"笑一笑",结果孩子勉强她笑一笑之后,跟者孩子效会真的开 心起来了。情绪改变导致行为改变,著名的心理学家艾克曼的最新实验证明,一个人老是他 身自己进入到某一种情愫、想受到某一种情愫、结果选择情绪十之八九会真的到米。比方说、 一个人故意装作愤怒、由于"角色"的改变积影响。他的心搏率和体温就会慢慢上升、最后、 他的情绪会真的变得非常糟糕。心理研究的这一个重要的新发现;心临美景可以帮助我们极 士始细形坛心

打个比方来说,当一个人生气的时候,他可以尽可能多地回忆愉快的场景;也可以说一些让自己冷静的话;也可以用微笑来激励自己。当然,要真笑,要尽可能多地想那些快乐的事情。 高声明波也很有帮助,只是在波节的时候要有表情,并且要选择能振奋精神而不是充满忧郁 情期的作品。有一项心理研究显示;心情烦躁的人带着表情高声明读后,他们的情绪会有极 大政策。

利用有意识的动作来改变我们的心情,利用心情来改变我们的行为,这是一种帮助我们 对待困难和挫折的有效方法。英国小说家艾略特普说过:"行为可以改变人生,正如人生应该 决定行为一样。"的确,行为改变人生,但是情绪改变行为。保持积极价情绪,在遭遇困难或 者是受挫的时候,让自己也"禁"好情绪,那么,我们的行为也会随着改变,而我们的人生 也会在好情绪的方式下零唱用邮款者。



# 按下"自我伤害"的暂停键

>>>>>>



# 悲伤会蒙蔽我们的心

# 格芸雲東官洲

生活中,当我们的情绪无法排遣的时候,很多人就会选择压抑。实际上,压抑是一种对 人体极有伤害的消极情绪。压抑在心理学上指个人受到挫折后,不是将变化的思想、情感释 放出来或转移出去。而是被其抑制在心里,不愿承认烦恼的存在。压抑能起到暂时减轻焦虑 的作用,但不能使其完全消失,而是变成一种潜意识,从而使人的心态和行为变得消极和古 标和率

審健是某公司的销售代表,他已经从事销售行业将近五年,出禁一直不销,可是最近他的事业遇到了挫折,他将公司「艰难要会的生意编唱了。为此,光核很限训了他一顿,他心 形感到不平,因为无论如何,他也为公司上下了汗马功劳。但为了这份还要不错的工作。 思了下来。屋漏偏逢速度雨,积胶几年的女友又提出要和他分手,理由很简单,女友说和他 在一起没有感觉了。再健实在无法理解这个蹩脚的理由,但也没办法,毕竟女友决心已下, 似乎很难更改了。他感到很痛苦。由助工什和爱情的双重推断,他的心情非常压抑,除了工 作功金,平时他必不曾说话了,他情重得娘表嫁延伸。

蒋健是因为在生活中遇到了挫折,没有及时她调整自己的心理状态,从而产生了压抑情绪。 压抑心理存在下社会各年龄阶级的人群中,它与个体的挫折、失意有关,容易产生使人 自卑、沮丧、自我封闭、焦虑、孤僻等病态心理与行为。挫折与压抑感之间互为因果,形成 一个恶性循环酮。

精神压抑使人产生心理压力, 在工作中, 我们就要做好自我调适工作, 当我们的情绪实 在无法排释的时候, 我们就试着把压抑的情绪宣报出来, 让自己的心能够自由呼吸。那么, 我们该怎样写他自己的还做情報呢?

#### 心理压抑时,不妨读些至理名言。重拾错心

遇到挫折,应先从自己的主观方面去寻找原因,多读一些圣贤名人的书。圣贤名人之所 以成功,就是他们能从挫折中走出来。人的一生会遇到许多挫折,如何战胜挫折,到达成功 的彼岸,圣贤们的思想与尼速能于以我们许多启示。要停止自我比较,不要担心不如别人, 零自己接受自己,确立一种自强、自信、自立的心态。

#### 参加社交活动,在与人交往过程中感受生活的乐趣

心理压抑者可做些志愿性的工作,如社区服务或帮助邻居行动不便的老人购物,心情就 会好些。因为只要有同情心,能够理解别人,你的心情也会轻松起来。

#### 走进大自然,舒展你的身心

当你精神压抑时,可漫步于田间地头,跋涉于山水之间,置身于大自然的怀抱,也许会 让你产生许多聚想;灵感,悟出人生罚罪,以调适自己的不适心态。也可以进行呼吸性的锻炼。 例如散步、慢跑、潜脉和骑车等,可以令你信心倍增、精力充沛。因为这些活动让你的肌体 彻底放松,从而消除强张和性虞的心情。

## 不让失意不断扩散

电视剧《好想好想该恋爱》中有这样一段。士主人公谭艾琳和男朋友伍岳峰分手之后, 巨大的伤痛让她几乎崩溃,她将自己所有的情绪都用来抱怨:

"你现在打死伍海峰他也不会明白,真实藏爱撰炎的是他,而不是我。我是他生命中唯一 的一次爱情权会,他铺失了,他以后再也没有对敌合了,他以为他的天底下有几个谭文琳?他 虽多有服无效。他以后只有罗纳伦儿了。这种叫过了这种战役这次了,他脑子都跟他查了。

"有的男人对我来说重如泰山,有的轻如鸠毛。伍套峰故是鸠尾。我像奶个酒羧似的把 他彻底引碎了,他推水飞馒女人,离开他是我的幸运如柳霓。他将永远处处堰壁,断,珽甓, 艇得头敞血流。而我经过他历练,炉火纯青,笑到最后的是我。他完蛋了,他会一颗不振, 追塘巢及,太好了。"

诸如此类的桅怒地几乎如闽潮水一样的铺倒站自己所有的朋友,直到有一天、朋友实在 思受不住自己的地怨:"你已经唠叨了一个星期了。说实话我听得已经有点儿头乘耳鸣了,再 听下去我会做样的。"于是,在之后的日子中,她与同样失恋的男人章月明一起倾转自己的不幸, 在章月明的不断地怨中,谭史琳自己渐渐开始沉默,直到有一天地也听够了大喊到:"别说了, 太无聊了,一个男人成一个女人一辈子愤怒的是爱情、谩骂的是爱情、得意的是爱情、温矣 的还是爱情,一辈子就忙活爱情呢? 你则再现我唠叨了,我受够了。别人没有义务承担休愿 情的后果,这是你应该自己解决的问题,你爱一个人就是愿打磨犊的事,没有人逼你,知道吗? 敢做就得极出。"

很多小朋友在跌跌撞撞地学走路时,无数吹跌倒。孩子对于疼痛是无法忍耐的,跌倒时 每个孩子都会产生的一种反应是失声痛哭。如果这时他的父母匆忙赶过来,将他抱起,焦虑 地检查他身上的伤口,宠猢地哄劝,本来已经声势新端的抽噎,又重新跛足了力量。因为父 母的悉心呵护让他觉得更加委屈,不自觉地软弱,用哭声向父母撒舒。但如果父母只是轻轻 走过,说声"站起来"。孩子们的委屈也没有了什么理由,就会重新迈开自己两条稚嫩的腿摇 结果思始走路。

我们已经不再是小孩子了,早就该消除这种孩子气。别把自己的苦水吐尽,向别人撒娇, 让自己的失意不断扩散。

生活中,我们常常以为自己通过撤级可以垮得别人的同情,但就像拿迅气下的样林嫂一样,不幸的事情在别人的耳朵里已经长直,"当初的同情也可能化成嘲笑和别人茶朵饭后的英柄。 而对于我们每一个人来说,遇到不幸的事情,抱怨根本不能让失去的东西重新得到,反而更加影响自己的生活,失去的越来越多。

当一个人开始抱怨的时候,他能想到的只是自己的不幸,于是就越想越伤心,越想越悲哀, 当这种坏情绪不断蔓延时,他根本就没有心情去做别的事情。比如当抱怨自己的生活条件不佳,



不仅不能为改善你的生活,反而影响到你为自己创造更好条件的机会和时间。所以说,抱怨 不加潮歌好自己的分本。努力改变视计。分类更容易让自己舞蹈困境

# 心向着阳光。就不会感到悲伤

歌鄉夫人曾经说过:"我之所以高兴,是因为我心中的明灯沒有熄灭。道路虽然艰难,但 我却不停地去來案我生命中鄉小的快乐。如果门太矮、我会弯下腰,如果我可以都开前进路 上的绊脚石,我就会去动手挪开;如果石头太重,我可以换条路走。我在每天的生活中都可 以找到高兴事儿。我总能以一种快乐的心态面对事物。"

1987年3月30日晚上,落杉矶音乐中心的鉄橋勒大厅內灯火辉煌,座无盧廓,人们期盼 巴久的第59届美斯卡金律美的礦美仪式正在这里举行。在熱情浮溢,激动人心的气氛中,瑪 湖、玛柳林是人模景会,从上局影会——通任男主角装旗序者直接。始婚于中妹往复斯卡会

手里拿着金镍的函荷·马特群激励不已。她把手举了起来,但不是那种向人们椰手致意 的表势, 眼尖的人已经看出她是在的现众打手语。 原来,这个奥斯卡金像更最佳女主角类获 摆者重是一个不会说话的理。

玛莉, 品特琳不仅是一个哑巴, 还是一个童子。

玛莉·马特琳出生时是一个正常的孩子,但她在出生 18 个月后,被一次高烧存去了听力 和进运的转力

这位章巫女对生活充满了激情。她从小就喜欢表演。8岁时加入伊利诺伊州的章巫儿童 剧院。

16岁鄉年, 玛莉被迪离开了几重制能。所幸的是, 她还能时常被邀请用手语表演一些章 但角色。正是这些表演, 使网璃状式到了自己生活的价值, 克服了失靈心理。她利用这些演 出和金,不兩種赎售已, 提高演技。

1985年, 19 岁的玛莉参加了舞台剧《上帝的孩子》的演出。她饰演的是一个次要角色。 可就是这次演出,使玛莉老上了根菓。

女导演兰达·海恩兹决定将《上帝约孩子》拍成电影。在物色女主角萨拉的扮演者时, 梳发现了玛莉高娅的演技, 决定立即启用玛莉担任影片的女主角。

玛莉粉演的萨拉,在全片中没有一句台词,全靠极富特色的眼神、表情和动作,揭示主 人公矛盾复杂的内心世界——自阜和不屈、喜祝和沮丧、孤独和多情,消况和每年。玛莉十 分珍惜这次机会,她勤奋、严谨、认真对特等一个髋头,用自己的心去抽,因此表演得惟妙 惟肖,让人抽食叫绝。

就这样,玛莉·马特琳实现了人生的飞跃。她成为美国电影史上第一个章哑影后。正如 她自己所说的那样:我的成功,对每个人,不管是正常人,还是残疾人,都是一种激励。

层管生活不可能—帆风顺、但是尺要我们的心是向着阳光的,就不会感受到悲伤。找一 作己言故的事情,全身心极人地去做,本身就是一种快乐的享受。这种快乐,要比花费做 財倒游乐场-讨松乐牌要划馆得多。

快乐本来不需要刻意为之,为快乐而快乐、抓住生活中的每一个小惊喜、尽情发挥、你会发现,这种"碰巧为之"的乐趣是任何既有的娱乐形式都无法比拟的。

# 认同无法摆脱的痛苦,才有活下去的勇气

很多时候,我们都喜欢设想,假如自己出生在国外多好,假如当初报了另一所大学,假



遺憾的是,人生不过是一张单程车票,所有走过的、经历过的都会成为不可更改的事实 和历史。所有欢欣、悲伤的,无论你认问还是不认同,都成为生活的真相,且成为不可更改 的压力

生活中,我们经常会面临很多无奈。当面对这些无奈的时候,有人哀叹自己生不逢时; 有人抱怨命运不公;甚至有些、选择一些非常消极的手段来应对这些无奈……可事实上,如 果事情不能更改,如果事情超出了我们把躁和控制的范围,再多的热密也无济于事。与其抱 缩着忏悔不已,我们就不如让自己认同这种情况,然后再想办法去改善,这比不接受事实不 认同继年零年很多。

有一个權夫到山上政樂,由于不慎而歐下山崖,在即特徵轉得粉碎的情况下,情急之中 他拉住了半山縣上一棵横出的树干,辛好这棵树干比较结实,獲失并沒有終下山崖,而是被 布在半空中,命智时是條住了。但是斷的问题又來了:悉度光光光的,并沒有可以抓手的地方, 泥且还模嘉,人程本塑架不上去。而下面就是崖谷,蹶下去似乎也不是那么合适。

无奈约徽夫只好在那里等待教授, 可谁又知道他被吊在半空了呢? 正在不知如何是好的 时候, 恰巧有一老僧路过, 他给了檄夫一个指点,说:"故手!"

"放平,那我不就掉下去了吗?"

既然不能上,那么唯一活命的途径已经被证实是不可能的了。如果总这么吊着也肯定只能等死,那唯一的办法就只有往下跳了——虽然不一定活,但也不一定死。

在生活中,我们也会遇见不可改变但是让人难以接受的事实,这时候进也困难,退也不是, 争取不容易,放弃也不易。如此一来,纠结的情绪就开始婉绕着我们。

事实上, 想機股这种痛苦。有一种办法就是接受已经发生的、不可改变的现实, 并从这 个现实出发, 再另行号虚。而不是在那里扶拗地想着要改变根本无法改变的现实, 或者是心 有不甘而想着要如何才能回到过去。这样做既不能如你乐愿真的回到过去, 又会接费依的精力, 与其这样, 还不如接受这个失败的现实, 然后重整旗款, 为下一次成功撤出努力。

不要拖憩上天的不公,也不要拖跑命运的坎坷,很多有所成就的人并不是因为上天多么 有格伯),而在于他们在戏雕的观头面前不是一味悲伤,而是在男子接受无法改变的事情之 所不斷觸起。

遭獲奪來, 很多的人会设程顺孝兼慰衛自己, 这本无可厚非, 但若是沉溺其中, 这些假 校飲会成为我们心灵的慷慨,让人们学会选避,不敢面对事实真相。我们要学会敢于接受真相, 不知过去的任何事情致劲, 才有精力去"改造"自己不尽知人囊的会运。

鲁迅说过,真的猛土,敢于直面惨袭的人生,敢于正视淋漓的鲜血。那么,就让我们做 这样一个真正的猛士和勇者,直面不如意的现状,并想方设法去改造它、完善它。

# 与其向世界"浪皱眉"。不如向生活"放开眼"

明人陆绍珩说,一个人生活在世上,要敢于"放开眼",而不向人间"浪皱眉"。

"放开眼"和"浪皱眉"就是对人生正反面的选择。你选择正面,就能乐观自信地舒展眉头, 面对一切;你选择背面,就只能是眉头紧锁、郁郁寡欢、最终成为人生的失败者。

美国心理学家杰弗·戴维森认为:"列极的心态蹶于对工作和学习的乐观精神,凡事不要 超得太悲观、太绝望, 否则你跟中的世界将是一片灰暗、一片混沌,工作起来自然也就打不 起精神。" 一个阳光的人,心情乐观开朗,他的人生态度是积极的,不管在工作中还是在生活上,都能很好地完成任务。因此这类人在这段时间里自我价值的实现也就相对比较多,自我价值实现得越多,自我肯定的成就感也就越多,这样就能拥有一个好的心情,形成一个良性循环。相反,一个心情阴暗的人鉴观、抑郁、整天愁眉舌脸她面对生活,不管做什么事情都不积极,甚至错误百出,那么他的自我价值就会实现得越来越少,自我否定的因素就会增加,使心情

因此有人说,积极的心态会创造阳光的人生,而清极的心态则让人生充满阴霾;积极的 心态是成功的复杂。是生命的阳光和温暖。而清极的心态是失败的开始。是生命的无形杀手。

有一个对生活极度及德的晚型少女,她打算投潮自杀。在潮边地遇到了一位正在写生的 老晶家,老鱼家专心致志地画着一幅画。少女反恶极了,她嘟得地看了老画家一眼,心想:的稚, 那鬼一样狰狞的儿童什么伴画的! 颗壮脑一样穿着的源水什么样画的!

老画家似乎注意到了少女的存在和情绪,他依然专心效志、神情怡然地画。一会儿,他说: "杜楼 春春西画吧"

她走过去,傲慢地跑视着长燕家和他平里的燕。

少女被吸引了,竟然特自养的事忘得一干二净。施从爱皮观过世界上还有那样是丽的画 面——他特"政场一样"的湖泊画成了关上的宫殿、将"鬼一样狰狞"的山画成了美丽的、 米普朗翰约女人 菲拉菲拉服品会立的"古法"。

少七的身体在市经、在翻洋、抽成到自己就是据车车的部份云……

良久,安徽家空秋耀军在该楼盖丽纳藤上占了一些里占、似污泥,里惟甘梅。

少士惊喜嫉说,星感和花瓣!

长品家满意地笑了。"是啊,姜丽的生活是需要我们自己用心发现的呀!"

其实少女和老臧家看到的景色并没有根本的区别,仅仅是当时的心态有所不同,生活的 美与丑,全在我们自己怎么看。如果你将心中的丑陋和阴暗面彻底放下,然后选择一种乐观 积极的心态。用心士检会生活。就会发现。生活价价都差喻动人。

悲观失望的人在挫折面前,会陷人不能自拔的困境;乐观的人即使身处绝境,也能看到希 学,并为此努力。即使是到了他们生命的最后一天,他们也要寻找阴晴,让自己顿着太阳。在 他们的人生中别处 守藏等则能的影影。即每年5年5分等置之下,他们对李克斯

既然世界的变化完全是由自己的感觉来决定的,那么,何不让自己永远保持良好的感 觉呢?

世界是快乐的还是悲伤的,是精彩的还是单调的,关键在于你怎么看。

安德烈在小时候,不知道从哪几得到了一堆各种颜色的镜片,他喜欢用这些有颜色的镜 片遮挡眼睛,站在窗台上看窗外的风景。用绘红色的镜片,面窗的世界使是一片绘红色;用蓝 色的镜片,眼前就是一片蓝色,当用黄色的镜片的时候,世界又变成黄色的。用不同的镜片去 看眼前的世界,世界便如他呈现不同的颜色。

这是在他小时模发生的一件事情。后来安德烈渐渐长大,每当遇到不高兴的时候,他就 会想起这件事情。他总是对自己说:"世界并没什么不同,我可以决定这个世界的颜色啊!"

安德烈的故事给了人们很好的启示:如果你不能改变世界,那就改变一下自己吧。

世界的色彩影腦實表们懷賴的变化而变化的, 你拥有什么样的心情, 世界就会向你是現 什么样的颜色。所以, 别让悲观挡住了生命的阳光, 当你的心情喃朝起来的时候, 你的世界 将会是朝明晦空。

# 失索悬寻找幸福的新机会

受情对于某些人来说,是生命的一部分,是一种人生的恐粒,有顺境有逆境,有欢笑有悲哀。 均我们遭遇逆难的寒逝、要学会勇敢地、冷静地处理自己伤心失萧给情绪,重新发展另一段 感情。所以"特失态时,你应该告诉自己:"还有下一次,何必去计较呢?" 无论你这次跌得 多稿,也要帮助自己、坚强起来、重拾驱醉的心、大学给收的"下一次"。

艾佳有一天整理日物,偶然翻出几本过去的日记。她翻了几页,都是些现在看来根本不 算什么,可是在当时却感到"非常难过""非常确答"或是"非常难忘"的事。看了不觉好定。 艾佳故下这本又幸起另一本,翻开,只见廊页上写道:"献龄我最爱的人——你的爱,将体我 一生!在的爱,表现不会信意!"

看了这一句,艾性的眼前凝凝糊糊涂浮现出一个男孩的身影,曾经以为他放是自己的全 哪生命,可是离开校门以后,他们放没有异见面,她不知道他现在在哪儿,在做什么。她只 知道他的爱没有体自己一些,她的爱,也平已经改变。

许多人曾经以为日买要好好要一个人,就不会分手,现在才知道,你对他好,他也一样会 爱别人。曾经以为自己不会再爱上第二个人,可是一旦称贬历着一生中的第二次爱情,就会 发现和第一次一样甜意。 样折磨人, 样疣迷, 样耕居,

所以,有一天当失恋的痛苦降临到我们身上时,也不必以为整个世界都变得灰暗,運物 的微弦应是给对方一些复容,给自己一点心灵的缓冲,及时进行调整,用新的姿态迎接明天。 下面是哲学家苏格拉底和一位失恋者的对话,其中闪现着智者对人生非凡的感情和智慧,对 于那些身陷恋爱祝掉的人们定能有一些自发。

茶, 雅子, 为什么悲伤?

春, 病母恋了。

芬:哦,这很正常。如果失恋了没有恶伤,恋爱大概也被没有味道。可是,年轻人,我 久公曾理依对辛杰的特入其至比杰普环事任心呢?

失:到手的葡萄蛤丢了、这份遗憾、这份失落、您非个中人、怎知其中的酸楚啊!

茶:丢了就丢了。何不继续向前走去、鲜美的葡萄还有很多。

炎, 踩上她一脚如何? 应得不到的别人也别想得到。

**苏**,可汶只能使依嘉她更远,而依本来是想与她更接近的。

失:您说我该怎么办? 我可真的很爱她。

X, 重的报查? 那依当然希望你所爱的人幸福。

失:那是自然。

苏:如果她认为离开你是一种幸福呢?

失:不会的! 她曾经跟我说、只有跟我在一起的时候她才感到幸福!

X. 那是曾经, 是过去, 可被现在并不该么认为。

失:这就是说她一直在騙我?

茶:不,她一直对作很意诚。当她爱你的时候,她和林在一起:现在她不爱你,她就离去了。 世界上再浸有比这更大的忠诚。如果她不再爱你,却还装得对你很有情谊,甚至跟你站婚,生于, 椰才鼻真正的欺骗呢。

失:可我为她所投入的感情不是白白浪费了吗?谁来补偿我?

苏:不,你的感情从来没有准费。因为在旅行出感情的同时,她也对你付出了感情,在 你给她快乐的时候,她也给了你快乐。 步,可是注名不从平衡1

苏:的确不公平,或是说你对所爱的那个人不公平。本来,爱她是你的权利,但爱不爱 作期是她的权利,而你如题在自己行使权利的财候剥夺别人行使权利的自由。这是何等的不 今年!

告,可是作者得明白 理应症芒的是病而不是她 是病在为她症芒!

苏:为她而痛苦?她的日子可能过得很好。不知说你为自己而痛苦吧。.

央:依您的说法、这一切倒成了我的错?

苏;是的,从一开始你就犯了错。如果你能给她带来幸福,她是不会从你的生活中离开的, 要知道、没有人会逃避幸福。不过时间会抚平你心灵的创伤。

失:但愿有这一天,可我的第一步被从哪里做起呢?

X, 土成海那个地名代纳人 为地深远。

失,为什么?

X, 因为缺龄了依果结章福的新的社会。

经历了许多的人, 许多的事, 历尽沧桑之后, 你就会明白; 这个世界上, 没有什么是不 可以改变的, 类好, 快乐的事情会改变, 痛苦、烦恼的事情也会改变, 曾经以为不可改变的, 许多年后, 你就会发现, 其实很多事情都改变了, 而改变最多的, 竟是自己。

### 拥有乐观心态的九种方法

乐观的人无论在什么时候,都感到光明、美丽和快乐的生活就在身边。他们眼睛里流露 出来的光彩伸擎个世界都演光浴彩。在这种光彩之下,寒冷冷变成温暖。缩苦冷变成杯语。

具有乐观心态的人,他们的特点是把眼光盯在未来的希望上,把烦恼抛在脑后。培养乐观、 额达的性格、综合让一个人终生有益、恶么、乐理心态该如何培养呢?

#### 康 仏 短 和

有时,人们变得焦躁不安是由于碰到自己所无法控制的局面。此时,你应承认现实,然 然识的遗条件,使之向诸南和的方向转化。此外,还可以把关注点转到别的什么事 b. 诸 如回忆一股令人输物的样率。

#### 不事士林副

挑剔就是一种奇别, 挑剔的人看不慢社会上的一切, 希望人世间的一切都符合自己的理 想完, 这当然不可能。与其整天挑剔别人, 弄得自己愁容谪面, 不如抱一颗宽容的心看世界, 要知道只要心宽容了, 天地貌会自然宽广。

#### 學会活財無關

当你遇到重创时,往往变得浮躁、悲观。但是,浮躁、悲观是无济于事的。你不如冷静 地承认发生的一切,放弃生活中已成为你负担的东西,终止不能达到目的的活动,并重新设 计新的生活。能屈能伸才能活得自由,只要不是原则问题,我们又何必太固效。

#### 坐全體單

賽吳世界上最美的表情。面对一个歡笑着的人,我们能感觉到他的自信、友好、同时 这种自信和友好也会感染我们,使我们也生出友好来,从而让彼此的关系更加亲密起来。恰 如有人说的那样,微笑就是人际关系的润滑刺。

#### 學会應應

感恩与快乐紧密联系。一个懂得感恩的人更容易体会到生活的乐趣。心理学研究表明, 把自己感激的事物说出来或者写出来能够提高一个人的快乐感。生活中,我们可以感激的很多,



感谢自己健康说话等 感谢自己具自由的 感谢自己还有一个美好的老家 感谢过去他人睡 

#### 与氏御者为伍

學会解析

尺可能光择生活在到路的短限下 选择到路乐器的朋友 杂色受到不良情绪的威胁 县 保持乐观心态的—个重要方法。

有些问题根本无法解决或者是根本无法按照自己的意思讲行。那么就学会放手吧。很多 时候 之所以痛苦县因为我们不肯放手。而喜客上,当我们直正按下一件事情的时候。我们 才知道 原变一切也不对如此

#### 微富之前、共列へ小清美

很多时候 我们装工作或去一些直接锻炼的银斗栏箱 直宝上 直接或许并不士也并不 磨饭 我们之所以忙遇不可开办 得重要的 - 个原因县我们对自己所做的没有---个明确的计划 因此,在佛客之前,用5分钟时间把该铺的事情到个途前,这样依就会感到一切尽在客概之中。

#### 大富官布・今天暴我的日子

列出5件你喜欢但很少做的事。例如。买件薄高的衣服、洗一个澡、看场好电影、听伏 着的丧兵 法<sub>一</sub>木真的的书 坐在事当英田螺套咖啡听着丧兵......

乐观县 - 种积极的人生态度。拥有乐观心态的人对任何人或喜总是视着乐观的态度。即 他遇上困难和烙折,他也会认为这是一件好真。这样的人生当然常常会有意外的恢复。





# 绝处逢生, 无须把自己逼上绝路

### 没有绝望。墙死路的县我们自己

生活中,任何时候我们都不要绝望,折断了风帆,岸还在;我们失败了,但是我们的生 命还在。只要生命在,只要活着,一切都有可能。

有一个富霸。在一次大生意中亏免了所有的钱。并且欠下了债,他卖掉房子、汽车,还 徐下格车。

此刻,他孤独一人,无几无士,穷困潦倒,唯有一只心囊的猎狗和一本书与他相依为命,相依相随。在一个大雪龄飞的夜晚,他来到一座荒僻的村庄,找到一个避风的茅棚。他看到 里面有一盏油灯,于是用身上仅存的一根火乘点燃了油灯,拿出书来准备读书。但是一阵风 忽然把灯吹灭了,四周立刻漆黑一片。这位孤独的老人陷入了黑暗之中,对人生感到她望, 他甚至想到了始来自己的生命。但是,立在身边的猎狗给了他一丝骷髅,他无奈地叹了一口 有汉汉麟去。

第二天醒来, 他忽然发现心童的猎狗也被人杀死在门外。抚摸着这只相依为命的猎狗, 他突然决定要结束自己的生命, 世丽再没有什么值得需恋的了。于是, 他最后扣视了一眼周 围的一切。这时。他不由发现整个村庄都沉寂在一片可怕的寂静之中。他不由患步向前, 啊, 故一切, 列处是尸体, 一片狼藉。 显然, 这个村庄昨夜遭到了匪徒的洗劫, 这一个 活口由沿面下来。

看到这可怕的褐面,老人不由心念急转,啊! 我是这里唯一幸存的人,我一定要坚强地 活下去。此时,一轮宜日冉冉升起。照得四周一片光光,老人妖怒地想。我是这里唯一的本异者, 我没有理由不势惜自己。虽然我失去!心爱的精狗,但是,我得到了生命,这才是人生最宜贵的。 老人怀着坚定的信念, 迎番灿烂的太阳又由发了。

人生总有失败和失意的时候、因为一时的失意就把自己通上绝路、那么、我们就再也没 有成功的机会。事实上,如果我们能在失意甚至绝望的状态下超走宏仿、那我们将来的人生 可能就是柳暲花明又一村。

哈佛大学戴维·克拉克教授曾经设过:"当人的生命中充满了希望,当人生已经被阳光铺满, 生命之旅就会变成光明的路径,再也没有什么能让你自己感到了格彻); 每当有学生通到困 细而孤弱的的特象。我立刻接受越路舱侧,只有七金在,希彻就在,从远隔不要的各条切。

按下"自我伤害"的特侈榜

在我们日常的生活和学习中 加思温到生者或非伤的事情时 我们,从那些会调整自己 的心态, 加墨你的演讲 你的老式和你的原理没有养得成功, 加里你曾经婚价, 加里你曾经生尽, 加思佐被拟后和遇界 德太严酷胜于怀 对这此事今今不忘 不归于惠于处 还会占据你的 也在时来,抛弃它即!和它们彻底舒用你的心灵。如果你曾经因为鲁基而犯过错误;如果你 被人咒骂:如果你的声誉遭到了野妖 不要以为你永远得不到潜向 勇敢抽击出失败的阻影!

走出图影。沐浴在明媚的阳光中。不管过去的一切名众痛苦。名众顽固。把它们抛到九 重云外,不要让担忧 恐惧 焦虑和渗蚀消耗体的精力。把你的精力投入到未来的创港中去吧!

让那相代和焦虑。沉重和自私远惠你。更要都争与愚蠢、虚假、错误、虚荣和肤浅为伍。 还要重加州州制度的生物的至了和债券购款的令头 之后你会分离 你 ( 生的旅途县 2 / ) 的 松松 自由 依县农人自信!

更士宝自己 做自己的主人 孢表的面容 茎间的身情 恐惧的思想和焦虑的木度具体 缺乏自制力的表现 是你不能控制环境的表现。它们是你的敌人 要把它们抛到力雷云外。

请记住,即使更难 也不要对生命统想 没有人会把你逼上绝路 送死路的其实只有你自己。

#### 直揭不县人生的策略

富烯基基一位去进烯细醛性的人都不愿意受到的结局。 直播爱创简单 归得名寓婚的人 在回忆离婚的过程时、却县相当痛苦的。甚至县制骨铭心的痛苦、以至于出现恐惧离婚、失 去硼智 高失自我 对生活失去信心。

美国英名婚姻心理学室 《惠婚岁月》的作者善说,我们并不认为结婚好付惠婚 我们 简样也不认为惠婚好讨结婚。惠婚和婚姻只是社会的组成形式。其实、惠婚不是人生的维路。 它悬牛命中一个拳好的开始,而不是一个可怕的终结。

在别人看来,她是一个不幸的女人,下脑、麻棒、她自己带着一个有端的孩子。她开了 一家专牵割食品的小庄、及里来面里去。总有人说,"看, 他名可怜啊。"

她却觉得自己是很幸福的,至少丢掉了一个破碎的婚姻。丈夫见一个爱一个,让她伤涉 了心, 这样的男人, 怎么还能要? 嘉楼的人难道就不能好好生活? 下隳又如何? 从前的单位, 也是死不死活不活。一个月 300 元生活费、不够她和女儿吃饭。

她用心地经营着自己的小食品店,因为物姜价廉,生意很快让她蠢活了。

新游场, 见到她的人都说, 她好像比从前向了, 除了, 而且给上有了老婆,

有人问, 是不是遇到一个好男人? 是不是有了新生活?

她等着说,别人改变的只是你的一小部分,最终彻底改变你的还是自己。

当初, 她哭过闹过早死过, 结果, 越来越惨。当她重新面对生活时, 她说, 除了整强和微等。 别无选择。

验了用心经营自己的小店,她还用业会时间报名泰见了舞踏班、她选择了芭蕾、带着她 的小女儿一起学芭蕾。

尽管她已人到中年,年轻不再,身材有些臃肿,腿没有韧性,但她的一招一式都那样的投入。 **抽让人成带茶不仅仅属于鲁岛,还属于那些对生活软管和预等的人。** 

核从少女时就真效施行,一直没有客观,结婚后忙着争吵,更没有时间和心情去享受闲 情逸致。后来才明白,那不是自己想要的人生,她应该有另一种活法。于是,她总带着小女 儿一起去被游。

一年以后, 她又准备结婚了。那是一个拖举开车时认识的男人, 那个男人不光英俊, 还 是一家企业的副总。难得的是,他才刚刚 30 岁。无婚史。

虽然别人说他们太不相配,精测她用了什么样的手段才把这个男人哄到手。但对男人来说, 她是一体细维的路空 因为他明白,只看这样软骨生活的士人,才是世界上的外官。

婚姻直加脚下的群、合不合脚只有脚趾头知道。

如果鞋子本来就合胸,只是不小心掉进了几粒沙子,穿起来才有那么一点不舒服,那事情就简单多了,把沙子倒掉便是。而如果新鞋本来就夹脚,只两鞋子放大时尚漂亮,自己才 勤强买回来。希望磨合一段时间后,即就会舒服了。哪曾想,忍着疼痛穿了一段时间的鞋子, 脑眦头仍被中枢中海,源来注闭鞋直呈示今脑下。

面对这么一双价格昂贵、款之时尚灏亮但又夹脚的鞋子,你是强忍君嗣痛,继续穿上它 一糟一场地猿狈出现在众人而前,还是赶紧把鞋子换下,改穿一双合脚舒服的鞋,袅袅埗婶 抽走街曲林呢

如何取舍,其实就看你自己! 离婚不是坏事, 更不是世界末日。离婚,只是换另一种活 扶寒了。

### 失业或许县获得更大成功的关键

没有谁的路永远是一马平川的,有平坦大遭必有荆棘小路,只有坚定地走下去,承受一切悲喜,才能到达幸福的蛛点,书写一次美好的旅程。而为他人所左右而来去自己方向的人 株无法抵达属于自己的幸福。自己的路自己走,与人何干? 谁能代替休走路吗? 谁能代替你 做决定吗? 谁能站在你的立场,角度去看问题吗? 答案当然是否定的。自己的人生要自己做主,自己的命运需要自己主宰。

1832年,有一个年轻人失业了。而他却下决心要当政治家、当州议员、糟糕的是他免选失败了。在一年里遭受两次打击、这对他来混无疑是痛苦的、他并没有气候、他告诉自己,失败只是暂时的,只要势力,成功一定会降临到自己的身上。他又着于办自己的企业,可一作不到,企业被倒闭了。在以后的17年里,他不得不为偿还债务而四处奔渡、历尽暑难、决闹、他再一次党选州议员、这次他终于成功了。他认为自己的生活可能有了转机。可就在离站场还是几个月的时候,他的未婚委不幸去世。他心力灾弊,卧床不起,患上了严重的神经更转位。1838年,他就得身体赖州特种的,又去党选州议会长、神失败了;1843年,他又党选美国国会战员、但这次仍然没有成功……这题一下,如果是你处在这种情况下会不会放弃最为冗?他一次次地尝放,一次次地失败。企业倒闭、情人去世、竞选股北、要是你经划这一切常病,你会不会放弃你的梦想?他没有放弃。不管灾难一次次降临到他的身上,他站终积极而坚强地动的生活。他始终告诉自己,尽管现实投残缺,但只要你不从撤,份放一定就够杠转局面!1846年,他又一次党选国会议员,终于当这了。在往后的时光里,他仍在失败中吞起,一次又一次党选国会议员,他后继为考别总统。这位在失败中备一的英雄就是状常。

林肯的这条人生路是曲折的,也是焊缝的,他走出了自己最美妙的人生曲线。人所着, 脓要走路,人生的路是人走出来的,生命是我们自己决定的。人生晕重要的是我们要走出一 条不一样的路,而不在平它有多曲折。心有多大,舞台就有多大。如果一个人丝毫不存突破 前人的气魄,那他你公只会圈下现有的视野,前降一生。

对所有人而言,失业必定是一锤重击。虽然失业的当下打击很大,但是,如果我们谨慎利用, 其背后或许会出现相对的契机。

所罗门兄弟公司在 1982 年被革布罗金融公司并购之前, 曹是华尔衡最大的投资银行之一。 并购消息发布后不久、一名所罗门兄弟的合伙人和真他 62 名职员便被董事会传唤、全部因公 司并购而请开除。那天,这名请到解雇的年轻银行家就此改变了自己的命运。

他就是迈克尔·彭博。他套着利用道散费,并卖掉了所罗门兄弟公司的摊服。把资金投 注在自己构思已久的一个创业计划上。在互联网络兴盛之前,贯布与股票市场的金融消息不 易取得,彭博的构想是建立一个电脑终端机的网络, 让各金融机构能够通过网络即时获取需 要的费讯。这个网络系统推址后立刻受到了大家的欢迎,而自此之后的30年里,彭博也因此 相有了超过40亿类金的身份。之后,他不仅涉及科技和传媒领域,甚至也步入了政坛,成为 T细的有昌业的面长

有些人或许会说,影博被戲员时,在财务上并没有出现危机,这个时候,他还没有走上 飽路,完全可以凭借丰厚的资金来开启自己的梦想。但是成功不仅取决于资金的多少,它还 取决于愿景、承诺、奉献与承担风险的决心。很多时候,失业所面临的不仅仅是金钱方面的 问题,更多的是一种来自于社会的压力。这种压力如果处理不当,很可能会加重自我排斥感, 甚至丧失个人尊严。不过,也有许多像迈克尔、影博一样的人, 僵得利用失业的经历, 重新 评估自己的事业与人生、继而创怨和全、宣新开始。

#### 一次错讨, 不代表永远出局

生活中有一种痛苦叫错过。人生中一些极美、极珍贵的东西,常常与我们失之交聘,这 时的我们总会因为错过美好而感到遗憾和痛苦,甚至有些人因为失去,就开始对生活绝望。

事实上,一次错过并不代表永远出局,有时候,错过了这个,我们接下来会有更大的意想不到的收获,就像有人说的:错过了花朵,我们或许还会收获两演。

美国的哈佛大学要在中国相一名学生,这名学生的所有费用由美国政府全额提供。初议结束了,有 30 名学生成为候选人。

考试结束后的第10天,是面试的日子。30名学生及其家长去裹飾红饭店等待面试。当主者官劳伦斯·金出现在板店的大厅时,一下子被大家闆了起来,他们用滋利的英语向他问 候,有的甚至还追不及待她的他作自我介绍。这时,只有一名学生,由于起身晚了一步,没来得及国上去,等他想接近主考官时,主考官的周围已经是水泄不遇了,根本没有插空而入的可能。

于是他错过了接近主者官的文好机会,他觉得自己也许已经错过了机会,于是有些慎要 起来。正在这时,他看见一个异国女人有些赛莫远站在大厅一角,目光茫然地望着窗外,他想: 身在异国的她是不是遇到了什么麻烦,不知自己能不能帮上忙? 于是他走过去,彬彬有礼地 和她打招呼,然后向她作了自我介绍,最后他问道:"夫人,您有什么需要我帮助的吗?" 接 下来两个人聊得非常放机。

后来这名学生被劈伦斯·金速中了,在 30 名候选人中,他的或精并不是最好的,而且面 试之前他错过了跟主等官委证平,加深自己在主者官心目中印象的最佳知会,但是他却无心 插柳柳成荫。原来,那位异国女子正足劳伦斯·金的夫人,这件事曾级引起很多人的震动; 原来错过了美国,收获的并不一定是遗憾,有时甚至可能是圆漏。

因此,在依據党訓人生处于最困頓的时刻,也不要为錯过而惋惜。失去有进会帶给休意 推不到的收获。龙朵虽类,但毕竟有凋谢的一天,请不要再对龙长叹了。因为可能在接下来 的时间里, 你你你按照簿。

### 育而孤独。从悲痛欲绝的世界中走出来

孤独本来是人类的自然本性,但是过度的孤独,使自己与世隔绝,与快乐隔绝,从此只 在还在事席中,那個的成为一种常称心理了

5年前、张虹失去了丈夫、她悲痛欲绝。自那以后、她便陷入了一种孤独与痛苦之中。

本 40多岁使失去了自己生活的传侣。张虹的痛苦可想而知。 验常理, 时间长了,这些伤 病和孤独应该会慢慢减缓消失,她也会开始前的生活。 可事实并不是这样,张虹一直都很绝爱, 她不相信自己还会有什么幸福的目子,她认为自己率犯太丁, 孩子也都长大废人、 咸家立业。 自己已经没有什么生活乐趣可言了。因为这种孤独心理,张虹得了严重的自怜嫔, 而且没有 靠识到自己应该改变了。 故这样,几年过去了,她还在为自己的孤独自然自叹,并且觉得被 不们向往的抽做力查询条 目出伊娜本上轻忙 摊的十二 隔下

但结果并不知意,由于她的巫师,使她和女儿都面临一种痛苦的短历,甚至考女反目。 依如后来又撤去与儿子同位。但也绝外引哪里去。后来,孩子们只好具同果了一同会寓让她 般住,但这是如童了她的巫娘。

她对朋友哭诉道,所有家人都奔地而去,没有人要她这个妈妈了。张虹的确一直都没有 再集帝到妹乐的生活 因为她认为合世思趣在孤立她。

当今社会,有很多人都像张虹一样。他们性格孤僻,不愿意和人交往,有时还会封闭自己, 逃避社会。心理学上把这种心理宗为孤独心理。由孤独心理产生的与世隔绝、孤单寂寞的情 病性验。验训给此是

那么 我们在生活中,为什么会产生孤独心理呢? 崇成孤独心理的原因士约有三种,

一是由于自衡,认为别人都是低衡平庸的,如果与这些人交往,就会掉"身价",从而使 自己路人孤独的瑜珈。

二是由于自卑,认为别人会因为自己的某些短处或缺陷而看不起自己,因此筑起"围城" 自我转闭。与别人都不成尽可能心体来

自我封闭,与别人新交或尽可能少往来。 一是由于惯世嫉俗。追求完美的理想世界,而这种"理想世界"又无法与现实相容,因 此其所作所为常常个被要处人理解,从而造成孤纯心理。

过度的孤独是一种有害的心理,它不仅损害人的身心,还会被坏良好的人际关系。我们 每个人都可能有孤独的时候,但并非人人都能够战胜孤独感。下面我们就一起分享一些战胜 孤独的秘诀。

#### 祝斯育型

因为觉得自己限别人不。样,所以就不敢跟别人接触,这是自卑心理造成的一种孤独状态。 这就跟作苗自缠。样、要冲出这层黑暗。就必须先咬破自鬼心理组成的障碍。

其实,大可不必为了自己跟别人不一样而忧思重重,人人都是既一样又不同的。只要你 自信一点、钻出自织的"茧",你就能享受到别样的人生乐趣。

#### 广夺阳方

当你感觉到孤独的时候,翻一翻你的通讯录,也许你可以给某位久未谋面的朋友写封信;或者是的哪一个朋友挂个电话,约他去看一场周末上映的电影;或者是请几位朋友来吃。顿 饭,你亲自下厨,炒上几道香顿喷的佳肴,大家开怀畅饮,自在派心。你会在友谊中驱逐孤独、廖受温暖。

#### 粗粗为别人做点什么

跟人们相处时感到的孤独,有时候会超过一个人独处时的十倍,这是因为你跟周围的人 格格不人。要打破这种螺旋的局面。唯有"忘我"。想一想你能够为人家做点什么,这很有好处。 温暖别人的火、也会温暖你自己。

跟朋友的联系,不应该只是在你感觉到孤独的时候,而应经常联系,这样才能够体会到 标识的温暖。

#### 顯其自然、重要孤独

一些习惯了孤独的人、懂得充分地享受孤独都供的闲暇时光。生活中有许许多多活动、 都无清了乐趣的、而孤独使你能够充分领略它的美妙之处。这种福分、不是那些忙忙碌碌 60 A (T) 2 在2010 6

#### 明确人生的目标、培养业会委好

要想从根本上克服内心的脆弱,最好的莫过于给自己确立 些目标和培养某种爱好。一 个懂得自己活着是为了什么的人,是不会感到寂寞的;一个活着而有所爱、有所追求的人、 也不会舍怕寂寞。

#### 在稿苦里不能自拔。县会与快乐无缘

快乐是什么? 快乐是血、泪、汗腰袍的人生土壤里怒放的生命之花,正如惠特曼所说:"只 有过津床的人才感变得到困光的温暖,也唯有在人生战场上受过挫败、痛苦的人才知道生 命的涂带,才可以麻若则让先少中的直下体后。"

一个男人被一只老虎连旋而掉下恶魔、庆幸的是在顾落这谁中他抓住了一棵生长在悬崖 边的小罐木,此时,他发现失顶上,那只老虎正虎凝眈眈,低头一看,悬崖底下还有一只老虎, 是糟的是,两只老崽正忙着喷吹悬着她生命的小灌木的根颈。她望中,他突然发现附近生长 每一届野童墓,伸平可走,干多,这人幽下壁里,重排嘴里,自插道"等始柳"。

生命进程中, 当痛苦、绝望、不幸和危难向你逼近的时候。你是否还能顾及享受一下野 篡舊的辦味?

二硫期间,一位在叫伊丽芬的、康婁的女士在庆祝屋草在北非康熙的那一天收到了国际 柳的一份也报,她的侄儿——她景爱的人死在旋场上了。她无法接受这个事实,她决定放弃 工作。这篇家乡,她自己永远蘸在孤独和眼泪之中。

正当地清理东西,准备辞职的时候,忽然发现了一对平年的信,那是她使几在她母亲去 世时写婚她的,信上这样写道,我知道徐会肄过去。表述还会忘记你曾被平我的。不论在哪里, 都要勇敢她面对生活。我永远记者你的服笑,能够承受一切的概念。她把这对信读了一遍又 一遍,似乎他就在她身边。一双炽热的眼睛望着她,依如什么不照依数导致的去做。

康黎打消了辞职的念头,一再对自己说:我应该把怨痛藏在微笑下面,继续生活,因为 事情已经是这样了。我没有能力改变它,但我有能力继续生活下去。

### 让自己时刻充满勇气

我们的才华、我们的潜力、我们的前程,如果没有胆量的推动,很可能只是一场镜花水月, 当梦醒来,一切也就醒了。

生命是储存罐,里边有各种财宝可以挖掘,如果想跟生活打交道,就必须学会使用勇气

的开罐器,只有用百倍的重气变同生活抗争。你才能从生命的能存罐里学到甜头。

乔很爱音乐, 尤其是喜欢小提琴。在国内学习了一般时间之后, 他想出国深途, 但是国外没一个认识的人, 他到了那里如何生存呢? 这些他当然也想过, 但是为了自己的音乐之势, 但为敢逃站出了国门。威尼斯是他的目的地, 因为那里是音乐的故多。这次出国的费用家里辛辛苦苦地喜了出来, 但是背景与生活费是无论如何也拿不出来了。所以, 他虽然来到了音乐之歌, 如只能站在大学的门外, 因为他没有钱。他必须先到街头上拉琴娄艺束雕够自己的

很幸运地, 乔在一家大型商场的附近找到一位为人不错的琴手, 他们一起在那里拉琴。 这个油理位置比较佳雄, 他们抽到了很喜辞。

但是这些钱并没有让你忘记自己的梦想。过了一段时日,乔服够了自己必要的生活费与 梦费,就和那个琴手遇到了。他要学习,要进入大学进榜,要在音乐学府里拜拜学艺、要和 晕技高超的同学们互相切遇,东将全部的时间和精力都按注在提升音乐意界和摹艺之中。10 年后,乔有一次路过那家大型商场,巧得很,他的老朋友——那个当初和他一起拉琴的家伙 仍在那儿拉星。当性一些拉米 酚卜鱼兽挥鱼 溜皮出脑酪

那个人也发现了乔,很高兴地停下拉琴的手,热路地说道:"兄弟! 好久没见啦! 你现在 在哪里拉琴啊?"

乔四答了一个很有名的音乐厅的名字,那个琴手凝惑地问道:"那里也让流浪艺人拉琴吗?"乔没有说什么、只淡淡地笑着点了点头。

10 年后的來, 早已不是当年那个当新赦艺的來了, 他已经是一位世界著名的音乐家, 经常应激在著名的音乐厅中答台赦觉, 早就宴選了自己的挚报。

一个不丧失勇气的人是永远不会被打败的。就像弥尔顿所说的:"即使土地丧失了,那有什么关系。即使所有的东西都丧失了,但不可被征服的意志和勇气是永远不会屈服的。"如果你以一种充满希望、充满自信的领神进行工作的话,如果你拥持着自己的传业,并且相信自己能够成就这番传业的话,如果你愿我出自己的勇气的话——任何事情都不能阻挡你向前进、你可能遇到的任何尽败都只是暂时性的。你是你必定全数调胜到。

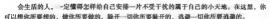
可是,如果你觉得自己非常渺小,认为自己是一个效率很低、數不尼道的人,并且不相 何己可以出色地完成任务,数会限制祭可能达到的人生高度、你不可能超越休的想象。自 我贬低和富績怯懦不归尽阻止依的讲步。其至乐全想者明依的身体健康。

"男气是在偶然的机会中撤发出来的。" 莎士比亚说。除非你让自己时期保持一种接受男 气的态度,否则,你不要将银自己的身上会时时刻到体现出巨大的男气。因此,为了激发自己的男气,我们就要有意识地做一些改变。比如在睡煎的每个夜晚,在起床时的每个清晨,我们都要对自己说 "我会输到的,我能行",并以此作为自己坚定的信条,然后让自己充满自信地勇敢前进。

### 找一点精神寄托, 抚平伤痛

匆忙的生活使我们忽略了许多美好的、值得欣赏的东西,只有当你找到寄托心灵的处所 之后,你才能有余情去欣赏这世界可爱的一面,才有机会去享受真正属于你自己的人生。为 了使自己能经常保持一种宁静奉然的心境,我一点精神上的寄托是很需要的。

精神上的客托,完全是属于你私人更魂凝处的东西。它不一定有很大的意义、不一定有 代之限的目的,它只是你精神上的一片私人的园地,是你灵魂的一个小小的湿风雕,是你 躲避世俗牵绊的怪鱼,是一个快可以在那里找到自己,和自己心灵思读的秘密花园。



给自己的灵魂找一个寄托,并不是消极的逃避,而是一种积极的养精蓄锐。让灵魂去休 自一下 卷一卷它在尘间套被所受的伤, 数后轻重上套被

我们几乎很难找到 个人, 能够整天只做自己喜欢的事, 过自己愿意过的生活。每个人 都必須被动地做些他并不想做的事, 扮演一些他并不喜欢劲演的角色, 过一种他所不愿过的 生活, 所以, 我们发现, 有些人, 布封向遗者小说, 有些人, 一封向遗守文章……这些一有 时间就想做的事, 才真正是他所喜欢做的事。但是, 因为他必须应付许许多多生活中的琐事, 没有充分的时间和自由去做自己喜欢做的。因此, 这些小小的嘈好, 貌成为他生活中的一点 繁长, 他从当中那份知他自己, 遇到任任场的事。 物业上规 5种服务

假如你懂得生活,同时你也懂得自己、那么,你一定会在生活中找到那么一点使你安心、 你你完好的家托

其她的一次她掌造成了惨重的信亡, 许多人在一夕之间家游人亡。

有一个妇人大难不死,被被难人员从瓦砾堆中被了出来。然而当地得如先生和一时就接 小学的儿女都已遇难。全家只有她一人提拔的,几乎确不欲生,是次委自杀。有好长一般时间, 她不敢出门上街,因为一看到两上墙洞的孩子,就会不由自立地汩汹消雨。家人的照片更是 看不理. 一曲就会泪涂花卷, 才掌握到那个廊环的小波, 更让她万都不会。

后来,在专业医生的建议下,她每天写一封信给在天堂的几女和先生,领诉她的思念和不会。

两个月来,通过写信把她和日夜思念的家人又重新造接起来。渐渐地,她的心情从思念 特为祝福,一封封梭者到天堂的信, 改变了她的心情。写到最后几时, 她已经可以平静地问 候于女在那边这得好不好, 给先生的信也会可可抢要照顾于女。她说, 自己的思念已化为祝福, 景棚的心也已渐渐地放下, 在写下最后一封信后, 她真正告别了死去的家人。

现在这个妇人除了计划找工作重新生活外,也到处忙着做义工。她说,走过这场巨变,相信人生没有更大的推新可以打倒她。

在现实生活中, 有些悲痛是水流无法疾平的。如果不及时按一点精神上的寄托, 不及时 为自己即思念按一个出口,让自己的心灵也有一条出路,这些可怕的情绪将会吞吃我们的生命, 备成人生的唐士政部及期程。

怨天尤人,略自垂泪,很容易成为或不掉的"毒瘤",甚至成为一种惩罚,不断豪悲自己 的心灵。有人期望胜僧此前解内疚和不安,但是这些关起门来的自虐,只会拉长悲痛和苦情, 动自己喜无帮助。

用一种更有意义的方式去纪念那些走远的人,是医治自己心灵的良方。当你将哀痛化为 平静的时候,你将看到希望和价值。

### 我们有足够的能量去应付困难

每个人的生命旅途都不会是一帆风顺。有些事情是你愿意按受的,比如说对梦想的追求, 对真挚感情的热切剔盼;而有些事情是你不愿意承受的,比如说突患疾病,遭遇变故。当这 些事情来临,有些人寻死觅活,一蹶不振;也有些人坚强面对,蒸过苦楚,迎来变好的明天。

托举, 疏跃, 飞翔……在广州或远会开幕式演出中, 失去右臂的马丽和失去左腿的罪孝 传演绎的舞踏 (飞翔) 让人震撼。在 4 米见方的流动舞台上, 两个残疾人舞者诠释了生命的 位于面坚强

灌孝伟出生在河南荥阳市高新区疙瘩庙村,一直到 4 岁,他都和其他小伙伴一样,是一 个无忧无虑的小男孩。4 岁那年,他经受了一生中最大的一次打击。

那天, 4岁的霍李伟在大街上玩几,看见一辆拉石灰的拖拉机。他试着爬了上去, 突然 故从上面掉了下来, 一条旋伸进了车轮。7 天后, 医生告诉他父亲, 妥保住几乎的生命, 就必 锯曲站

父亲问他:"孩子,你知道把腿我了是什么概念吗?" 霍孝伟说不知道。父亲就告诉他, 犯疑我了,以后的生活会特别难。 霍孝伟对控新和圆雄也不理解,其问父亲控新和圆难对吃 不疑我了,以后的生活会特别难。

一晃到了13岁,瞿孝伟开始意识到我疾时自己的影响。当到人嘲笑他时,当他遇到烦心事时,他总会想起父亲那句话:推訴和痛苦虽然好吃,但要一个一个吃。初中毕业后,瞿孝伟开始寻找工作,但去了很多地方,祼到的都是拒绝。瞿孝伟没有气候,之后,他在威涛的一章阿吧找到他人生中的第一份工作。2005年,瞿孝伟回到河南,成了一名我疾人运动员,士母自行生.

如果不是遇到马丽, 霍孝伟这章子都可能只是一名好的残疾人达动员, 而因为遇到了马丽, 依納人生龄活开始往另一个云面结束

马丽出生在驻马店,在一次车辆中失去了一只手臂。但她靠着顿强的毅力,成为一名优 寿的舞蹈演员。2005年,也就是聖孝伟成为自行车运动员那一年,在第六届全国残疾人艺术 汇演中,马丽的参赛作品《牵手》获得全奖。而这一年的9月26日,他俩的手也牵到了一起。

汇演中, 马丽的孝廉作品《牵手》获得金奖。而这一年的 9 月 26 日,他俩的手也牵到了一起。 他俩桐随在康复中心。在辖局而过的那一刹那, 马丽看到了一个大男孩。她上去抽了瞿 老伟一下, 同他叫什么名字。又同他真不真吐颜罍、故后脸下置去结函微蹙。

就这样,在马丽的重陶下,2005年年底、瞿孝伟开始踩随马面学习舞蹈。经过一年多的 環管训练,他俩逐渐产生默契,开始排练舞蹈 (季午)。没有正规的排练场地,冬天就在家里练,置天就搬到公园里练,为了就做到完备,他们自己也不知道曾经練了多少次款。

2007 年 4 月 20 日,在第四届中央电视台电视舞蹈大赛总决赛上,他们一面《牵手》的双 人舞震撼人心,让无数观众为之功容。获得群众创作舞蹈类解处。人们给予了马丽和灌淬伟 最高的评价——他们表演的已题不仅仅是一个舞蹈,更是演绎出了一种人类需要共同呼唤的 步、简单以及归生命的基章。

在 2010 年中国这人秀总决赛的舞台上,马面和程孝伟再一次用他们动人的舞蹦《蝶之恋》让现众深感震撼,那最后化蝶而吃的场景令人久久不能忘怀。马丽说他们的舞蹈《蝶之恋》表现的是一只生来就凋異我做的蝴蝶如何破茧而出,遇到另一只同样际遇的蝴蝶后一起共同飞翔的故事。可以说,是舞蹈记录了她和程孝伟的人生。搜考他手次强调了他们对艺术的故事:"如果要博同情的话,我们完全可以表现那种挣扎的痛苦,但是我们展现了吃那。我们看望我们的舞蹈是美術,我们最大的目标就是用舞蹈展现景,而让大家影略我们的残疾!"

正是这些不屈的生命让我们看到,人类竟是如此伟大,生命竟是如此顽强。生命的过程 就是这样无常,而生命的精彩就在下此,你不会知道,什么时候生命中会突然出现转机,你 也永远不知道,生命会以什么样的姿态呈现它强稠的色彩,但是有一点,我们完全可以确信; 我们每一个人都有足够的酸量去克服一切困难,去做唯一切挫折。



# 别让嫉妒和猪疑干扰了你平静的生活

#### 你在会别人的护占折磨自己抓

弗朗西斯·培根说过:"我加發掉麦子一样,嫉妒这恶魔总是在暗地里、悄悄地毁掉人间 兼好的东西!"

何谓嫉妒呢? 心理学家认为,嫉妒是由于别人胜过自己而引起情绪的负性体验,是心胸、独察的共同心理。 黑熱尔说:"被蛇乃平盖的情调对于自被才能的反威。"

線炉有三个心理活动阶段: 核庚——核优——核恨。这三个阶段都有核炉的成分,而且 是从少到多。核庚中庚毒为主。核炉为辅;核代中核炉的成分增多。已经到了有期付成助自 已的地步了;核假则把续炉之火烧到了难以消除的地步。这把核假之火、没有格向别人,而 易多缘着自己的心。伸自己没有片刻字路。于易瘦按尼部计纸即别人,这替伸枪形被晾亏了。

一些人之所以嫉妒驯人。一个重要的原因是自己不求上进,又怕割人超过自己,似乎别人成功了就意味着自己失败,最好大家都成嗓子才是出自己高大。于是、"事徒而游兴,德高而廢来";"愈者不能歸。而忌者是人修";"我不学好,你也别学好,没当穷光爱、你也得喝凉水"。嫉妒是一种十分有害的腐蚀剂,心怀嫉妒的人的青子里充满了"急"与"忌",无论对己、对人都是十分有害的。正如南子所说:"上有妒友、则贵女不孝;君有妒臣、则贵人不至。"一个骸蟒护心支配的人,一定是商无大志。目光短线,不求上进的人;一个嫉妒成风的单位、一定是正代不旺、那代盛行,先进不善、靠后不臭。

嫉妒心是每个人都会有的心魔。亚里士多德的一个学生曾经这样问他。"先生、清告诉我, 为什么心怀嫉妒的人总是。情沮丧观?" 亚里士多德问答说:"因为折磨他的不仅有他自身的 推折,还有别人的成功。"我们实在没有必要拿别人的强项来与自己的弱势相比较,那样做的 经果除了让自身的人——新任整的情绪以外而倒于其他。

竞争固然激烈,生存固然艰难,但这些生活上的困难并不是促使嫉妒心泛滥的催化剂, 成长过程中的我们其实应该赚很免现,懂得要扬。倘若自己的胸怀变得宽广了,自然地就会 发现别人身上的长处,这个时候适当他给于他人赞赏,不仅能够让受到夸奖的人更加快乐, 自己的心情也会因他,的快乐而变得愉快。这样岂不观赢?

競步是廣蚀利,是唇后后,是隔毒品。有飯炉心的人如果不延騰,前途不会美妙。如果 超両适自我,把飯炉变成竞争的动力,首先要把注意力调节到自身的优势和对方的劣势上。 当依飯炉别人时,总是因为他在某些方面的优势骤逐地测散了外,而修自己在这方面又恰恰 处于劣势。这一差异正是产生嫉妒的刺激源。与此同时,你却忽略了自己在另一方面的优势。 如果依能有意识地调节自己的注意中心,便会使原先失衡的心理获得。特新的平衡,这种平 德无疑会稳定你的情绪和情感。所谓魔道由心而生,定期梳理和内省自己的心灵,才能确保 不被心胸底抑制。不至于生态者心。

### 嫉妒的背后悬缺乏自我价值的认同

嫉妒乃是一种被酸坏的优越感,也可以称之为优越感被破坏后的心理反应。人只有在自 己具有优越感并被别人超越时才会产生嫉妒,如果不具有优越感只会表现为自卑和衰暴,而 不会有任何的嫉妒。

莎士比亚说:"您要留心嫉妒啊,那是一个绿眼的妖魔!" 嫉妒的人是可恨的,他们不能 容忍别人的快乐与优秀,会用各种手段去破坏别人的幸福:嫉妒的人又是可怜的,他们自卑、 阴暗,他们享受不到阳光的美好,体会不了人生的乐趣,生活在他们的展睛世界里;嫉妒的 人是可認的,"心灵的疾病"会扩散到身体各处,引起躯体上的不良反应,七病八疾不清自到, 它具細醇人性和雌酶的激素。

一群魔鬼用来无事,想看人类的笑话,就打赌说,谁能引诱得道高僧露出丑恶的一面。 婚他哲理新的事法

唐皇们一个个开始士罗身手。

第一个魔鬼策扮成商人, 安求高僧在寺院里铸一座自己的铜像, 让往来上香的人膜料, 而他如称探到享用不尽的财金。高僧义正词严缺拒绝丁魔象的要求。

接着,第二个魔鬼出场,他化身为婀娜多姿的妙龄少女。在在黑风高的晚上潜入高僧的 姓尽 照甲末波期龄的抽搐 可环沿落宏噪 动动高储备了出土 磨电气象附近。

第三个魔鬼可没前两个那么好心,他用最恶毒的死亡方式折磨离僧,把高僧身上的肉一 片一片割去。但高僧眼睛眨也没眨一下、魔鬼无功而返。

魔王听说这个有趣的游戏后,便也参与进来。他化策成一个普通人,来到高僧的旁边、 轻知说了句,"你的阊门招募已经当上女主辞。你听说讨漫庙?"

霎时,高僧庄严的面容变得狰狞恐怖、胜过所有看笑话的魔鬼。

这是个耐人寻珠的故事,我们不能不佩服魔王的高深,因为他明白,在高僧道行探厚的 背后,隐藏着一颗极度自卑的心灵,因此产生嫉妒,他一直活在师弟的阴影中,备受折磨,或许, 师弟并没在健体相象的恶格代表,只是他不相信自己。

从本质上说,嫉妒是看到与自己有相同目标和志向的人取得成就而产生一种不恰当的不 适应感、是一种承认自己被到人推败后的反应, 也是一种对自我价值帐之认同的表现。由于 费惠较高水平的生活,想得到较高的地位,或者想获得较贵重的东西,自己没得到别人却得 到了,因此产生一种缺陷公理。

可是,许多人忘记思考,为什么别人能得到唯独自己不能? 是不是自己不够好,既然如 此嫉妒。 長不長承认自己转不如人,而成为一种赤裸裸的自起?

自率和嫉妒好比一对孪生兄弟,因为觉得比不上他人,所以产生自卑,可又不愿意承认 别人比自己好,嫉妒心理由此就产生了。然而,嫉妒并不等同于自卑,它比自卑更为恐怖, 因为它可以使一个人未失人智。

当然,自卑的人之所以嫉妒, 无非是想让自己变得更好而已, 既然这样,当看到自己与 别人的差距时,就应该奋勇向前,而不是看着别人眼红而炉火中烧。自己比别人差,想要比 别人强,那就不能毁灭, 扼杀别人, 提高自身的价值与索养才最重要。



基同法人约翰·维莱勒森被护基"小是约定案" 加思维护抗强体 洛市特殊上的倍涨 你就应该制定日标 找到活会自己的方法 馴除这种海养精神 有实无利的结本心理。

那么 面对自己的维护小确该乍赶上古墨呢? 不妨讨讨以下的方法。

#### **夕日前160立任日本同**原

關係先生有→句名言,"心底无私无恤官。" 对他人产生嫉妒心强酸县因为把自己和别人 对立起来 没有埋正自己和施士的位置 加里拉心比心 差别人相二相 计传统的体验上加 凹抑制 我们的心觉会着自起来 许名办今 郭今 至今就会宣我们而去

#### 退纳乐服务解的的担关

体系之布可以治疗维护 具道要单子具生活由显验体系 正像维护者随时随外为自己基 投稿签一样 加里一个人员基相, 比起别人可能遇到的考集率 我的那一占你是管理了什么呢? 那么他就会永远路子痛苦之中,路干罐炉之中,你要是一种情绪心理,罐炉也是一种情绪心理。 蘇种情绪心理占据主导流位, 主要靠人来训练。

#### 语当发泄,不让嫉妒郁结于心

\_\_下具相当必要的

左对轴分滑环仍仅具外干出与螺锯卧段时 曼好能地一个较知心的朋友 客客他也地说 个做 新文小规的平衡加州 吕不能从根本上古眼崃护小规 知能中斯拉种分洲性视着用深 的程度发展。如在一定的受好、则可供助各种业会受好事宜滑和商品、加强职、准备、书画。 下組 旅游 签签。

### 尖雕刺獭只会让更多的人排斥你

心怀嫉妒的人有一个很明显的表现就是说话尖雕刻薄。他们去是见不得别人好。一看到 别人都过自己 曾田少割的语言婷差别人,实际上一个人被少赖别着 温到的越县别人的排斥。 与人为禁矿包括自出方差。要知道、少數刻藏的语言在作来别人的同时也作客到了自己。

像贮存在围接合的时候,六颗比丘岭积都来,并目至北十占烟里探北正言的比丘。 德防 知道此事后,侵召集六群比丘来并示道:"过去。惟駄理王在得叉尸罗城治国的时候,有一头 毌牛生下一只小牛,有一个笔罗门就从基本人宣动得那只小牛,并为独取名叫业直溢。 進罗 门把小牛拉在几七的住处,每天童乳碗饭会等喝茶穴,很会护穴。

"过了几个月,小牛长大了。它找,"这事罗门曾要了许多心血来基点,现在或是全關洋 握秦引力量大的牛,正好让我来显一次本领。报答他恭育我的愿意吧。"

"有一天、欢喜满对婆罗门说道:'婆罗门! 请你到某牛的长者家、告诉他们你所养的雄 牛能拖一百辆货车。你就以干金跟他打赌吧! "

- "婆罗门就到那长者的家里。问长者道:'这城中谁养的牛最有力?'
- "长者朱基别室的牛妾回答,甚后说。'合遍中没有一只牛能及得上蠢所在的。'
- "'或也有一只牛、能施一百編貨车。' 華罗门道。
- "'哪里有这样的牛?'长者不相信。
- "'我家里就有。' 基罗门得意地回答道。
- "长者不履气、便以千金和他打赌。

"喜罗门回去后,便在百辆的车中装满沙石,顺次排列起来、用绳子从车轴上前后站住、 为欢喜满洗浴、喂它香饭、颈部用华瞿装饰起来。把它驾在第一辆车的车辆上、自己坐上车。 举起皮鞭叱道:'走呀! 欺瞒者! 拉呀! 欺瞒者!'

"这时,牛听到这话,觉得自己并非欺瞒者。为何今天受这种称呼?它不知所以,四只脚 就如此不断之善不动。长者看到这情形。就叫塞罗门空也千金。

"婆罗门损失了千金,解下牛,回到家里说都她卧着。欢喜满牛走回来,看见婆罗门说都 她卧在那里,便走近前去问他道:'婆罗门啊! 你为什么躺在这里呢?'

"婆罗门很不高兴地回答道:'千金榆去了。还能睡觉吗?'

"'婆罗门'我在休家这么久,曾经赌破或打碎过碗没有?曾经在别处搬过要尿没有?'

"'都没有。' 姜罗门忙否定道。

"'那么,你为什么要叫我欺瞒者呢?' 欢喜满问道,'你这样称呼我,是你自己的错而不 是我的错。现在你可以再去和那长者酷两千金,但这次你可不要再叫我欺瞒者呀!'

"其罗门听了牛的话,真本和长者相约打赌而千金。

"依照上回的方法,把百辆货车前后连接抢乘,并将装饰好的攻喜调驾展在第一辆车子的 前处 基罗门坐在车上,用手轻轻地抽着牛背说道:"资油啊! 前进呀! 货油啊! 位前拉吧!" 果然,欢喜源把连接插的信服营车站着前行。很快到这下目的地。

"专门养牛的那位长者只好拿出两千金来,其他的人看到这情形也都拿出很多假来赏赐欢 嘉温牛、盛罗门因为甘嘉温牛的帮助,林干得到了许多财务。

"比丘们啊! 恶语是谁也不喜欢的、就是富生也不欢喜。"

佛陀吃賣六鄰比丘以后,就刺定學处,指示鄰子们应该说柔軟语、真实语、慈慈语、爱语,不可谓思语。因为思语不但依容别人,更依容自己。

俗语说,良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。做人万不能刀子嘴豆腐心,心地再好,尖 脸刺灌的话一出口,也会在人心头刺出自滋滋的伤口来,这样的人,谁会乐音会话呢?

说话的最高境界其实就是"说好话",不是曲意奉承,不是马屁狗腿,而是诚恳讨论、热 小羊怀、用骨狐娜的语言。 非法量重整的小者,如此而已。

弘一法师无论在答还是出家、都很注重口德。弘一法师在答徵兼师时,曾经发生过一件 者趣的小事。让当年的学生们难以忘怀。

"我们是师院生、彝、都要学牌等。上牌等课时、十数人为一组、环立在等旁、看李先生信集。 有一次正在花桌的时候,有一个同学收一个品,没有声音、却是很美。 绷紧及事先生十数同 学全部沉浸在亚莫尼亚气体中。 同学大士特集成发出讨厌的声音。 李先生周失一城,管自肄 《我就他一定原卷着》,探到后来、亚莫凡里气散光了,他的展头方力对原。 教定以后,下 课龄响了。 李先生立起来一蹦躬,表示散课。 散课以后,同学还未出门,李先生又郑重地宣告; 大家等一等去,还有一句话,大家又肃立了。李先生又用很轻而严肃的声音和气地说;以后 故风,到门外去,不要故在宣内。接着又一蹦躬,表示叫我们出去。同学都忍着笑,一出门来, 大家快晚,搬到这处去火票一幅。"

在学生们眼中,这位李老师是"温而厉"的,他不会因为李生犯错误就大声斥责,亦不 会对此不同不问。他会严肃而和气地指出同学哪里被揭不好,既达到了教育的目的,还不会 你到学生的自尊小。这样的是糖。谁会不需都要重常?

### 多疑只会让人活在不信任的痛苦里

多疑的人怀疑著 -切,他们整日心神不宁,像是自己在和自己做困兽之斗,疲惫的水远是自己。

古代有两个弟兄,他们从小一起拜师学武术,当他们学成以后,师傅就让他们两个去参



**坚据国本好 左上泰军的数卜 西外人遇到一群来赞鸿滔的土匪 土匪掉他们西个印顾在一** 最后基出者国,在以后的战斗中 而令人始终者需要告始战斗在一起。

有一次 面人创新六层绘制理黑情,不幸被新兵发现,我国的重兵将他们围在中间,却 沿者助给打不正法 日格多种以给打桥口由控制上此者乘场接错 经票据人人中正工品 九 数双接不信的耐燃 每点终于好到 面外人才探测童存下来。

车计范围丘 面付老人说回站里 封子里经营店提名车轻人来回他们 他们是如何在此 描上将动人一次呈一次来设的,而住安人都营委会心一笔,故后将衣服毁下安检汶北年轻人 看,他们发现两位老人的脑前令是你病,但他们的后营居然没有仔何你真。一位老人解释道: 战斗中我们给此信任财方 只管后供首面的敌人 接后警托付给财方 因为后面看我是信任 的人保护者。

两个兄弟闵参省后有最信任的人。才逃脱凶杀中的灾难。所以、诸汝下你的多疑吧。并 庭作榜。不只是一种智蕾的作战方式。更是一种人生的态度。一种数于信任他人的遵何。---動辨與約亚和小木

以明的你听完这个故事。一定会明白怎样做路会就走就宽。有时候,我们缺的不是才学。 也不是机遇,而是一颗信任别人的心。多疑有时看似很安全,在一定程度上它可以拒绝来自 外見的存贮 但基本指绘了李白身边的安全、大量厚绍时不会怀疑于空 银角激燃时也不会 农斯海洋 而我们要相称组鲜龙和雪卤甲 也不应名疑身边的人。

不单是争取健步和营由时,我们应该放下名器的防卫尽。其实, 在而对生活中的各种富 情时,我们都不应该多疑。领导和属下之间不能多疑,否则终县一抵共损。朋方之间不需要多疑。 因为亦出去的甚真心。此间变的不会基侧者,恋人和夫妻之间不能存在多疑。因为届床异梦 带不来家的和脑、槽的长久。





# "自我伤害"是该停下来了

### 报复基对别人的打击。也是对自己的挑殴

报复会把一个好遊遊的人驱向疯狂的边缘。报复还能把无罪推向有罪。

一位画家在集市上卖画,不远处,前呼后侧地走来一位大臣的孩子,这位大臣曾经害死 那分贵。这孩子在画家的作品前温速忘返,并且选中了一幅,画家却勾助地用一块布把 它涵盖位,并每张过幅画不

从此以后,这孩子因为心病而更得憔悴、最后,他父亲出面了,表示愿意外出一笔高价。 可是,画家中愿把这稀画挂在自己画室的墙上,也不愿意出售。他阴况着脸坐在画前,自言 自语始述"说故事差的证量"

岳天早星,燕家都要燕一幅依信奉的神僮,读是他表示信仰的唯一方式。

可是现在,他觉得这些神像与他以前画的神像日渐相异。

这使他苦恼不已,他不停地找原因。有一天,他惊恐地丢下手中的画,跳了起来:原来, 他刚盛好的神像的跟踪,竟然是那大匠的腹膀,而嘴蠢必是那么的醉似。

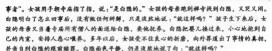
他把画撕碎。并且高喊:"我的报复已经回报到我的头上来了!"

这个故事告诉我们,一个人者心存报复,自己所受的伤害会比对方更大。经心理学专家 研究证实,报复心理非常有碍健康,高血压、心脏病、胃溃疡等疾病与积忽和过度紧张有密 切关系。有一位好莱坞的女演员,失恋后,想恨和报复心使她的面孔令得僵硬而多皱,她去 按正是有名的化妆师为她类容。这位化妆师深知她的心理状态,中肯地告诉她,"你如果不 雅能小中的级和根。 尹献给全世界任何幸轻概也无法事少级的故能。"

古时模有个叫陈置的人,与一个叫配伯的人微邻居。有一天夜里, 紀伯衛衛地把陈置家 的篱笆被起来, 在后班下脚, 这事被陈置发现后, 心想, 你不就是影才太总地盘啊, 我满足你, 他等妃伯走后, 又把篱笆往后脚一之。天亮后, 妃伯发现自家的地、宽出了许多, 知道是陈 置在让他, 他心中很惭愧, 主动投上陈露, 私参母子的地数触环矫了陈露。

**哲人说,窗容和忍让的痛苦,能够来耐寒的结果。这话千直万确。** 

日本的白隐禅师, 通行高深, 負有盈名, 他的故事流传得很多, 其中最有名的是这样一个:白隐居住的禅寺附近有一户人家的女孩怀孕了。女孩的母亲大为愤怒, 一定要找出"攀



轻轻的几个字,包含着多少的威力和内涵! 面对诋毁和陷阱, 有的人抗争, 有的人处之 寒然, 更有的人不闻不问, 依然故我, 一副闲云野鹤之态。

### 承认自己优秀的事实

如果让你去寻找这个世界上最优秀的人,你会到哪里寻找?其实,在这个世界上,你时 刺椒更坚信过,点,最优秀的人就是你自己

你是否看到别人但顺利被做成了某件事就羡慕别人的才能? 尽管你是最优秀的、但你是 否有不如别人的念头?如果要疾失此得这个世界上最优秀的人、你会先想到自己吗? 还是 你只顾着考虑别人是看什条的,而最终如廊?自己?

风放线年之际,苏格拉底知道自己时日不多了,就想考验和点化一下他的那位平时看来 很不错的助导。他把助导叫到底前说:"我需要一位最优秀的旅传者,他不但要有相当的常息, 还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还来见到,你帮我寻找和发掘 一位好呢?"

"好的,好的。"助手很温顿、很诚恳地说:"我一定竭尽全力地去寻找,以不辜负您的敬 她面性红"

**那位忠诚而勤备的助手、不辞辛劳地通过各种展进开始回处寻找了。可他领来一位又一位、 酬故苏格拉底──她言瀚地了。有一次,病入膏肓的苏格拉底硬撑着坐起来,抚着那位助手 的肩膀说:"果是辛苦供了,不过,依提表的那些人,杂支还不如称……"** 

年年之后,苏格拉底眼看就要告别人世,最优秀的人选还是没有屠目。助手非常惭愧。 泪滤满面地坐在瘫床边,语气沉重地说:"我真对不起您,令您失望了!"

"失理的是我,对不起的却是你自己。" 茶格拉底说到这里,很失望她闭上眼睛,停顿了 许久,又不无真怨地说:"本来,最优秀怡人就是依自己,只是你不敢相信自己,才把自己给 忽略、给耽误、给丢失了……"其实,每个人都是最优秀的,差别就在于如何认识自己、如何 增緬和實用自己……" 话说话意,一代看人就永远离开了这个世界。

那位助手非常后悔,甚至整个后半生都在自责。

看罢这个故事: 你是否有信心确定自己是最优秀的? 事实就是像苏格拉底说的那样: 一 个人只有相信自己,才能做自己命运的主宰。

"相信自己",这是成功人土的座右铭。我们现在可能不是想象中的某种"人才",但也要 相信自己有潜力成为那样的人。很多人拒绝承认自己是最优秀的,从 定程度上来说,这是 一种自卑。自卑于现状裹足而行的,永远不可能成就自己。只有自信者,才会努力塑造自己,向着成功迈进。

### 放下包袱更能看到曙光

人生在世、当鱼和熊掌不能兼得的时候,继续为了"兼得"而不做舍弃,这不是智者的行为。 一个背着大包裹的焦虑者、千里遭遭飑来拜访一位德高望重的哲人。他诉苦道:"先生, 我是那样的基独、痛苦和寂寞,长期的跋涉使我遗传到极点,我的鞋子破了,荆棘割破双脚, 李由今体了,洁白工止、嗓子因为长女的呼遍而呼吸……为什么存证不能控制公中的阳米?"

哲人问: "你的大包裹里蒙的是什么?" 焦虑者说: "它对我可重要了。里面是我每一次 跌倒时的痛苦,每一次受伤后的哭泣,每一次孤寂时的烦恼……靠了它,我才能走到您这儿来。"

于是, 省人響焦應著來到河边, 他们坐船过了河。上岸后, 哲人说:"你拉了船赶路吧!""什 么, 紅了船赶路?" 焦虑者很惊讶:"它那么沉, 我扛得劝吗?""是的, 孩子, 你扛不动它。" 智人很撒一笑, 说, "过河时, 船是有用的, 但过了河, 我们就要放下船坑路。否则, 它会里 成我们的包被。痛苦, 孤致, 寂寞, 灾难, 聪润, 这些时人生都是有用的, 它能使生命得到升华, 何辅命工尽, 始出了人生的危难, 出下也吧! 洪子, 生命工的土角者。"

焦虑者故下包袱, 继续赶路, 他发觉自己的步子轻松而愉悦, 此以前抉得多。原来, 生 今是可以不必如此沉重的。

人生就是这样,在生活强迫我们必须付出惨痛的代价以前,主动放弃局部利益而保全整 体制拉是最明智的选择。智者曰:"两弊相衡取其轮,两利相权取其重。" 趋利避害,这也正 悬岭在约定质。

人生的目的不是面面俱到,不是多多益善,而是把已经掌握的东西得心应手地去运用, 它跟宝剑一样,剑刃越海越好,而量越轻越好。

一个带着过多包袱上路的人注定不会走快,只有卸下身上的包袱才可能走得更快。我们 总是让生命承藏太多的负荷,这个舍不得丢掉,那个舍不得丢掉,最终被压弯腰的是我们自己。 放下太多的虚荣,放下太多的办利,放下金钱的压力,为自己的肩膀减负,我们才能过不焦 唐的日子。

輔明者敢于放弃,聪明者乐于放弃,高明者善于放弃。人其实天生就懂得放弃,但放弃 不是盲目的,而是选择放弃,置在选择,次在放弃。要放弃失落带来的痛楚,放弃屈等留下 的仇恨,放弃心中所有难言的负荷,放弃耗费精力的争吵,放弃投完投了的解释,放弃对权 力的角症,放弃对金钱的贪欲,放弃对虚名的争夺——放弃的是烦恼,摆脱的是纠缠,收获 的放路快乐,拥有的健县东生,

放弃是为了更好他拥有。放弃是一种超脱、一种气度、更是一种升化、一种境界。

### 从现在起,不再对自己进行否定

每个人都有自己的独特个性,也都有自己的作用和能力,就像一个小螺母、一个小贝壳,放在正确的地方就是无价之宝。

永远都不要自暴自弃,要相信你是造物主所创造的最独特的个体,世间没有人和你相同, 只要把你放到合适的地方,你就会创造属于你的价值。

一个生长在孤儿院中的男孩,常常愿观地同院长:"獐我这样没有人要的孩子,活着究竟 有什么意思呢?"院长总是笑眯眯地对他说:"孩子,别灰心,谁说没有人要你呢?"

有一天,院长亲手交给男孩一块普通的石头,说道:"明天早上,你拿着这块石头到市场 去卖,但不是真卖。记住、无论别人出多少钱,绝对不能卖。"

男猪一脸谁然地接下了这块石头。

第二天,他忐忑不安地哪在市场的一个角落里叫卖石头。出人意料地,竟然有许多人要 向他买那块石头,而且一个比一个价值出得高。男孩记着院长的话,沒有卖掉。回到孤儿院 后,他兴春地向院长报告,院长定定,要他明天拿着这块石头到黄金市场去叫卖。在黄金市场, 量就有人出比昨天高出十倍的价值要买那垛石头,男孩在晚了。 最后,院长让男孩把那块普通的石头拿到宝石市场上去展示。结果,石头的身价比昨天 又源了十倍。由于男孩怎么都不会 "这场不是被人传品"播册验官"来跟去检查检查。

男孩兴冲冲地摔着石头回到孤儿院,他眉开眼笑地将一切情景禀报给院长。院长最切地 望着男孩,徐徐地说道:"生命的价值就攀这块石头一样,在不同的玩吃下就会有不同的意义。 一块不起眼的石头,由于你的劳情、憎者而提升了它的价值,被说或是稀안学宝。你不就像 讨论不从一根码?只要由了要当自己,稀据斡转自己,长命被高者。 高价值 "

一块石头也自有它的价值。关键在于依据它放在什么地方。人生也是这样。

人生最大的损失,除丧失人精之外,就要算失掉自信心了。当一个人没有自信心时,那么 惟傲任何事情都不会成功,就像没有脊椎骨的人是未远站不起来的一样。学会在小的事物中体 会成功的愉悦, 找回失去已久的自信心, 在自信中提升自我的价值, 是很多成功人士的一大秘诀。

记住、每个人身上都有闪光点。千万不要轻易否定自己的价值。

### 轻如尘埃, 也不必妄自菲藏

"一桌小小的窗户,可以射进阳光;一颗小小的屋屋。可以照亮夜空;一朵小小的花朵。 可以清室芬芳;一件小小的青行。可以扭转命运;一点小小的微笑。可以传达情意;一句小 小的暗言。可以空畅苦难。所以,小云和系。

即使只是阳光下一粒小小的尘埃,也能够拥有最美丽的飞翔姿态,小的事物并不一定改有用,相反,有的时候小事物的威力巨大无穷。是是之火可以嫌原,即是这个道理。因此, 假如你是一个小人物,请不要自想自定,更不要感叹自己的渺小和不为人知,因为你有你的 力量可以感动这个多大的世界。

你见过在阳光下飞扬的尘地吗?

你见过原槽上海海落答案下的水径吗?

你见过在他上起来爬去的蝼蚁吗?

与这茬茬宇宙相比,它们太过最小,甚至可以忽略不计,但是,它们却往往能够创造令 人體目标系的奇迹。

尘埃汇整, 可成千年古保:水油品小,足以穿石:蝼蚁鬼器, 却能清堤。

汶样的牛命、难道不值得我们仰视? 汶样的牛命、难道不该有一份属于自己的自信与自尊?

有个人为南阳慧忠国师做了二十年待者,慧忠国师看他一直任劳任怨、忠心耿耿, 所以 魏要对他有所报答,帮助他早日开悟。

有一天,慧忠国师像往常一样喊道:"侍者!"

传者听到国师叫他,以为慧志国师有什么事要他都忙,于是立刻回答道:"国师!要我做什么事吗?"

圆师听到他这样的回答,感到无可奈何,说道:"没什么要你做的!"

讨了一会儿, 国师又嘘谑,"传者!"传者又是和第一次一样的回答。

鼓忠国师又回答他道:"漫什么事要你做!"

这样反复了几次以后、国师喊道:"佛祖! 佛祖!"

传者听到景志国师这样哦,感到非常不解、于是问道:"国师! 您在叫谁呀?"

国师看他愚笨。万般无奈地启示他道:"我叫的就是你呀!"

侍者仍然不明白地说道:"国师、我不是佛祖、而是你的侍者呀! 你糊涂了吗?"

慧忠国师看他如此不可赦化、便说道:"不是我不想提拔你、实在是你太辜负我了呀!"

思心因即有他如此个可敬化,致讥诅: 小定我个恐快极俗,失位定体入帝贝牧」可: 侍者回答道:"国师! 不管到什么时候。我永远都不会辜负你。我永远是你履忠实的侍者。 **红何叶经每下入功率1** "

慧忠的目光踏了下去。为什么有的人只会应声、被动, 进速都跟着到人走, 不会想到自己的存在? 难道他不能感觉自己的心难、接触自己真正的生命吗?

慧志圖師道:"还述不辜負我,事实上你已經辜負我了,我的良苦用心你完全不明白。你 只我表出自己是待者,而不承认自己是稀雅。佛祖与改生其实并没有区别,众生之所以为众生, 数差因为众生不承认自己是婚祖。家在是太遗憾了!"

做人,认识世界是必要的,而认识自己则更为重要。这就好比二兽腰柯,足有掷浅,但 水无探浅;三鸟飞空,迹有远近,但空无远近。因此,任何人都不必妄自非薄。

### 看到劣势。但别抓住不放

每个人都应乐于接受自己,既接受自己的优点,也接受自己的缺点。事实上,绝大部分 人对自己都持有双重的释放,他们给自己高了两张熊然不同的画牌,一张是表现其优秀品质的, 势有任何图影。另一张全卷绘点,画面网路所定 令人复议

我们不能特这两幅画像隔离开来、片面地看待自己,而是需要将其放到一起综合专察。 最后二为一。我们在脚臂偏志时,往往忽视自己内心的微实、仇恨和羞辱;在垂头丧气时, 如又不致相似自己难么的好点 如斯坦的命律

我们应该画出自己的新画像,应该实事求是地接受自己、了解自己。很多人常常过分严 格帕斯或自己 凡 真都会塑做很完美无缺 这是十分最爱的相关。

有些人因为自己有时候具有消极的破坏性情感,就以为自己是邪恶的,于是一蹶不振, 自暴自弃,这很让人惋惜。我们应该明白,少许的性格缺点并不能说明我们就是不受欢迎的 人。思真德,巴尔克曾说过,以少数几个不受欢迎的人为例来看待一个种族,这种以偏赎全 的做法是极其危险的。我们对自己、对别人具有攻击性、怀有仇恨,这些情感是人性的一部分, 我们不必因此就厌恶自己,觉得自己就像社会的弃儿一般。意识到这一点,我们就能在精神 上款得怨股和自由。

如果我们能坦然接受自己的这些缺点,就不必戴着面具去生活,就会认识真正的自己。 道德上的过于自负及苛刻的自我要求,都是你内心的最大敌人。我们要学会适当她宽容自己, 要知道我们不可能像无候那鞋帧活于调,能认识到这一点,我们才能保持办办权平衡。

很可情的是,现实中很多人并不能认识到这一点。他们抓着自己的缺点不放,因为自己 的某一个缺点就把自己全盘否定,甚至因为一味地强调自己的缺点变成了自卑者。他们总是 一味轻貌自己,总感到自己这也不行,那也不行,不也也不上别人。他们们在四蔟触别人 的轮流,总是回避自己的弱项。久而久之,这种情绪就占据了心头,可他们不明白这种情绪 一旦占据心头。结果就是对什么都提不起精神、致意、使都、烦恼、焦虑便龄至香来。

每一个事物、每一个人都有其优势,都有其存在的价值。具有自卑心理的人,总是过多 地增蛋自己不利和消极的一面,而看不到有利、积极的一面,缺乏客观、全面地分析事物的 能力和信心。这就要求我们应势力提高自己透过现象抓本质的能力,客观她分析对自己有利 和不利的积度。 允定零零组自己的长处和增力,而不是专自破呕、妄自非嫌。

当然,我们也要承认,要形成能够坦然接受自己缺点的心态,需要一个过程而不是一蹴 而就。我们的进步是缓慢的、渐进的。

纽约的一名精神病医生遇到过这样一个病人,他酒精中毒,已经治疗了两年。有一次,

这个病人来看医生,要求进行心理治疗。病人告诉医生说,前两天他被解展了。当心理治疗 完毕后,病人说:"大夫,如果这件事发生在一年前,我是承受不住的。我想自己本来可以做 得更好,避免这集事情的发生,但却未能微到,为此我会去酗酒。改实话,昨天晚上我还这 么想死。但现在我明白了,事情就是已签度生了,故谁正视它,也然此接受它。失败就像成 如一起。另人也如脏粉粉奶,它另会们人生如不甘酒食的一部分。"

如果我们都能像这位病人一样,坦然接受生活的全部,那么我们就能够正确地看待各种不良的心境。沮丧、残酷、扶拗。这些都只是暂时的现象,是人的多种情感之一。要求自己完美无缺的人往往极其脆弱。他们常舍会因为对自己过分背割而感到绝望。每个人的性格中都有引起失败的因素,也有导致成功的因素。我们应有自知之明,把这两个方面都看像是人性的因本该处,是每个位一进和数少为掌握人性由的综合。

### 杜掺自闭, 沐浴群体阳光

自我對問是指个人将自己与外界隔绝开来,很少或根本没有社交活动,除必要的工作、 等用,赖彻以外,大部分时间将自己关在家里,不与他人来往。自我封闭者都很孤独,没有朋友, 基本案他社分还此。

自我封闭心理实质上是一种心理防御机制。由于个人在生活及或长过程中常常可能遇到 一些轻折,差折会引起个人的焦虑。 有些人抗挫折的能力较差,使得焦虑越积越多,他只能 以自我封闭的方式来回避环境。 降低地折感。

季阿在一家大型國有企业做技术工作, 月薪上万。最近, 他面結着深深的困惑。他们都 门要选一名科长, 他认为自己完全有能力胜任, 然而如落造了, 在和同事的相处中, 还受到 了排挤, 向上间请求提問, 也遭到了拒绝。宾宾事即还是一个比较有能力的, 上学期间他曾 超是班里的困支书, 短常组故同学办板框, 摘一些活动, 学习成绩就准确, 文笔电视好, 近 写得一号好字。没有想到, 工作以后却递递受挫, 强烈打击了他的自信心。他看到的都是自 己的缺点, 变得自单起来。而自卑的人, 自尊是极强的, 也是很脆弱的。为了避免再让自己 受挫, 華列便选择了逃避, 以后再有什么活动他也很少举如, 常怕一挑衅。慢慢地, 他对任 何活动都失去了信心, 失去了天趣, 渐渐把自己孤立起来了, 在自我的圈子里孤芳自贯, 偶 尔也感叹一下生不造些, 日久天长, 奉阿便不能自凝地成了一个自闭的人。

李珂的遭遇让我们了解了自闭的可怕。自闭不仅让自己失去对生活的信心,而且做任何 事情都心灰意懒、精神恍惚,终致自己不能容纳自己。

自闭是心灵的 · 刺毒药,是对自己融入那体的所有机会的对杀。自闭不仅毁掉自己的一生, 也会出周围的朋友、亲人一起忧伤, 总之, 自闭会葬送一生的幸福。所以, 我们一定要走出 自闭的宠挚。

现代社会生活中,与世隔铯、独处一室是非常不切实际的做法。人际关系就像是一盏灯, 在人生的山穷水尽处、指引给你胸瞰花明又一村的繁华。那么, 怎样才能从自我封闭中走出 来呢?可以接步攀讲行以下的训练。

#### 第一步:初期训练。

每天下班后,不要急于马上回家,而是先到百货商场、农贸市场等人多的地方逗留一段 时间,引导自己对周围环境里的人和事物感兴趣,然后回家将自己所观察到的一切记录下来。

如果刚开始怕人多的地方,可先从人少或无人的环境开始。另外,在外逗留的时间也应 遵循由始到长的原则。

#### 第一步, 由期训练。

- 1. 阅读一些有关基本沟通技巧方面的书籍和文章。如怎样和人打招呼、怎样和人开始读话、 选话的对 約等
  - 2 到某百份商店询问—种商品的价格。
- 3. 向陌生人问路,其中包括年长的、年轻的和年齡较小的同性和异性。特别是要完成一次向年轻基份、獲客的异性同路和一次向看起來并不和壽的人同路。
- 4. 买一种商品、然后退货。退成退不成无关繁要、重要的是你敢于并能够向店方陈述你的帮由。
- 注意: 每完成上述一个步骤, 都要写下感想, 分析一下自己运用前面所学的构通技巧的 情况, 总结自己的长处和不足, 对于长处, 要在以后的行动中坚持下来, 面对于不足, 要通 付电一水的补充结局加口组工。 召至基本宣赠为止.

#### 第三步:后期训练。

1. 每天向同事询问一项有关单位的业务问题。

刷开始,可选择那些比较和气、比较宽容的同事(如老同事),然后再选择那些脾气不太好, 爱和来不太好打办诸的人询问。

- 同时要抱着虚心来数的态度,认真倾听。眼睛要经常注视着对方(但也不是始终死盯不放), 并要有所反应(如点点头,表示明白了)。若可能的话,找一个比较容易接近和耐心的人给你 指占一下。
- 在工作的业余时间,主动参与同事们的聊天、刚开始你可能不太会说、没关系、你只 需耐心地倾听就够了。

等到一段时间后, 你也可以适时发表一下自己的见解。为了使你自己更成功, 你应"备备战", 如头一天晚上有准备地看一场球赛,或从报刊上记下一个有趣的事例,到第二天用它来参与聊天。

3. 约同事一起出去逛街,吃顿便饭,看个展览之类的。

希望你把这一训练过程完整地坚持下来,到那时,你将摆脱孤寂、拓展自己的生活圈子, 使自己快乐起来。

### 试着接纳他人

在我们成长的过程中,会任无意识中形成自己的人生现和价值观,形成自己为人处性、 待人接物的独特方式。当我们习惯了自己的某些行为,就慢慢将不下他人不同的方式。于是, 那些不被认同的东西,往往被我们有意地排斥在外。

可事实上,一一人和社会要想进入良性循环,就必须与他人合作。而一个不能接纳他人 的人,是根本无法与他人友好合作的。因此,一个人仅仅接纳自己是完全不够的,还要学会 接纳自己以外的人。

接纳别人会让你具有控制自己破坏性情绪的能力。接纳别人会为你提供一种在面对他人 那如自己时真正意义上的宁静心态。当然,学会接纳别人,尊重别人、别人通常也会对你 做出瑕粹的回应。

那么,在实际生活中,我们应该如何去接纳他人呢?

#### 学会倾听,不指责

不论对方怎样,都尊重他人,哪怕你一时无法接受别人的观点或者是做事的方式, 也不 要当众指责, 为对方留下尊严。

无论他人的行为是否妥当,我们都要做到不加评论、认真耐心地倾听别人的述说。如果



你细心、诚恳被黔听别人、副会使别人觉得自己非常重要。

#### 主动发现别人的代占

要想做到无条件接纳他人,一定要让对方首先感受到你的友好与诚意。比如,学会关心 别人,关心他的事业,关心他的工作,关心他的身体,家人等,并且能够从中发现他人的优点、 进而表达出自己的欣赏。要知道,真诚地表达欣赏从来都是深人他人内心的捷径。但是,一一 守事意识。

#### 坐会首書到人

專重是接纳他人的前提。專重別人要学会角色換位,能够做到不挑剔、不嫌弃。有足够 自信的人,不会在两人之间的要异点上大做文章。據一採四、程容易弄得不欢而散、要从对 方喜欢的角度来欣赏对方,从对方需要的观点去接受对方。如果,她觉得短发好看,你又何 必一位事を转让对方留长步。魏重对方的国际, 建全县对台埠的音位。

接纳他人是一种意义深刻、影响深远并能获得健康自控能力的转变,如果你意识到这一点 并努力去获取它,不仅能够让你获得自我内心的宁静,还能够以更加宁静的心态去面对这个世界。

#### 消极的自我赔示为疾病打开了门

自我暗示,从心理学角度讲,就是个人通过语言、形象、想象等方式,对自身施加影响 的心理过程。这种自我暗示,常常会在不知不觉之中对自己的意志、生理状态产生影响。特 别是对于那些纲人来说、积极的自我暗示、会使人有战胜疾病的信心、建立良好的心境,从 而有益于病情的稳定和症状的消除。但是,消极的自我暗示会破坏和干扰人的正常心理和生 理状态。以现效体及系操度订解能紊乱 栎柏 为膝板 为条种板棉太平方帽之门。

有一位老同志怀疑自己得了癌症。吓得委死,怕得要命,整天憋肩苦脸,焦躁不安,吃 不收。 勝不好完,一學一場哪樣一與型的"海底"急者,不到10天工夫,体室成了10多斤。 后来經多家區院檢查、完全排除了患癌症的可能,他才慢慢恢复了健康。

相反,有一位者同志被医院确诊为结肠癌。他并没有地这大当细事,觉得人活百岁总有 一张。能多活一天就算胜料,他把癌症视为敌人、整信"两军相遇勇者胜",于是不断地逃行 积极的自我暗示"只要自己排冲场"故能战胜癌症之个敌人,一天天好起来。"吃断他念叨: "这药很好,吃了一定有效果。" 走路对题看:"生命在于运动……"这样长期坚持自我心理暗示, 南斯地这种暗示时他身心产生了良好的作用, 10 多年来不但满情稳定,而且症状消失, 自己 对身位的磨累被查检查部位。

以上的故事中,不同的心理暗示给人以不同的结果。自我暗示疗法是由法国医师库埃于 1920年首创的、他有一句名言:"我每天在各方面都受得越来越好。"他让病人每天不断重复这句话, 许多病人得到赎复。其实,暗示疗法实际上就是让病人有一个好的心情,有乐观的情绪,有战胜 疾病的信心,这样就能调动人的内在因家,发挥主观能动性。古人常说的"情极百病境,情舒百 病情"就是这个遭遇。美国新奥尔良的奥盛德纳诊所做过统计,发现在连续求论而人院的病人中, 段慢给不好而变物表上76%。这就告诉是们:情于螃蟹汽星,凡事往好的方面组。自然能战胜疾病。

清飯的自我暗示往往能打开疾病的大门。实际生活中到处都有人因为他们内心的挫折、 仇恨、恐惧或罪恶感。而给自己的健康造成伤害的例子。恶极的心态会给人体健康带来好处。 有人曾说过:"有两件事对心脏不好,是跪步上楼,二是诽谤别人。"这两件事不仅对心脏不好, 而且对人的身体也有很大的影响。所以,学会宽容很重要,当自己懂得宽容之后,就会发现、 体谅别人会起到奇妙的治疗效果。

许多家报纸曾报道过这样一则新闻:有一名男子在过马路时不幸被车子擅倒而丧命。验

尸报告说,这个人有肺病、溃疡、肾病和心脏衰弱。可是, 他竟然活到了84岁。给他验尸的 医生说: "这个人全身是病, 一般情况, 30年以前早读去世了。" 有人同他的遗孀, 他怎么能 活守るな、地心、"我的よ士一百論信、眼王修一定会讨得比今王華紅"

还有人认为,在运用积极心态方面,多使用积极的表述,也有利于身体健康。语言文字 是有影响力的。如果你经常运用积极的话语来描述你的健康状况,使可能搬发对你身体有好 处的积极力量。你习惯性使用的一些字眼,能反映出你内在的某些思想。而你的思想是积极 不易消极,全影响你内在的条种恶官的触廊状况。

曾任美国精神治疗协会会长的卡特博士在读到一个人所特的肯定态度对健康的影响时,甚至反对人们使用像"我今天不会生病"这样的说法。他认为那只是半积极的态度,应该改为"我今天觉得比昨天好",这才是非常积极的陈述。卡特博士说:"肯定的态度是以科学的事实为基础的,这些事实来自生物学、化学、医学等学科知识。正确越运用肯定态度将有助于改善你的健康,延长你的寿命,使你精力充沛,信愿率福,从而在各方面取得成功,并且还能替你保持一件量主要的表而——孤就是小里的平衡。"

### 狭隘是对心灵和身体的双重约束

有的人遇到一点点委屈或很小的得失便斤斤计较,甚至耿耿于怀;有的人听到别人一两 钉批评的话就受不了了,甚至痛哭流涕;有的人在生活、工作中遇到一丁点失误就认为是莫 大的失败、挫折,最后吃不下睡不着;有的人人际交往即停。追求少数朋友同的"哥们儿义气", 只同与自己一致或不知自己的人交往、容不下那些与自己意见为价数或比自己强的人。所有 的这些都来临的表现,而这种人、其一生注定不会有太大的成就。

卡莱尔是一家书店的经理。一次,他无意中发现了店员给他写的一封信,信上对他极尽 專骂讽刺,说他很差励,希望制起理能与上接替他的职务。读了这封信以后,卡莱尔带着信 感到老板的办公宣里。他对老板说:"我虽然是一个没有才能的短理,但我居然能用到这样的 一位制超理、连续雇佣的店员们部队为他胜过我,在时法感到非常自意。"

卡莱尔但没有一丁点嫉妒,而且没有感到自己的虚荣心受到损害,令人叹取的是,他为 自己用了那样依干的割经理而感到自豪。

后来、他的老板不但没有撤换他、反而更重用他了。

赛罐是对一个人心灵和身体的双重约束,心灵赛醯的人总是 40 岁的脸上就写满 50 岁的 沧桑。为什么这样说呢? 因为,装隘让人心胸狭窄,一点小事也能在他的心里既起胶漏,或嫉妒, 或埋怨,或消极。这实际上就是自我折磨,非但让自己不快乐,还会影响到与周围人的关系; 破坏友谊、搜索而结,还会给他人带来损失和痛苦。另外,一个人的狭隘还会影响到身体健康,

所以,不管从哪方面考虑,我们都应该让自己的心胸、气量和见识等放开,变大!以积 极的态度去克服气量小的狭隘缺点,不妨从以下几个方面着手:

#### 杨克心园

"往事如鄉俱忘却,心底无私天地寬。"要想改掉自己心胸狭隘的毛病,首先要加强个人 的品體蜂养,破私立公,遇到有关个人得失來哪之事时,经常想到国家、集体和他人,经常 想到自己的目标和事业。

#### 丰富知识

專案证明, 一个人的气量和他的知识修养有密切的关系。知识多了, 立足点數会高, 眼 界空境开阔, 此时, 就会对 - 些身外之物幸得起, 放得下、丢得开, 放会 "大肚能容, 穿天下能容之物"。当然, 滤器除处、白唇被股份, 化有的是, 但沒十不 意味等知识有事于他



恼烟说。"凌星伸上明智。" 经营造具 对于开阔自己的脑怀士右膝丛。

统小"自我"

据酬自己不要期望过高 活当来占阿贝糖油 降低期望值,如果你坚持构善,成不变的 開閉 石脂淋红衍布亦 那人你很独能內熱毒奴 计束槽亦具面槽

很多人的人生之路越走越空,其实, 改和移路的心态具有直接疑惑。降路, 生命不能承 思之情! 效隘 口能让我们去向任公

所以 告别体数小规则 以窗户的小量丰建结出沃中的一切不加者 这样我们会看到更 **化学面的贝哥** 

### 要解除"自我设理"。关键在自己

而古语语语组织,"上帝以经教能够自教的人" 虚功属于原音成功的人 成功有服确的 方向和日的 你不顺成功 谁意你也没办法,你自己不行动 上帝也要不了你

成功并不是一个固定的条丝 教養有限 别人切了 你就没有了 给给相反 成功的强 粧悬切不完的 美罐基依县委夫切。依能委成功,与别人的成勋妻子关系,只有自己相成功 才有成功的可能。

安朝蕃名的禅师大檗、门下有一个弟子叫道谦。道谦孝禅多年,仍无法开悟。一天晚上。 潜潜诸民族的历史字元诉说自己不能标准的艺迹, 并发字元都忙。

宋元说,"我能额忙的当然乐意之苦,不过有三件事或无能为力,他必须自己去做!" 道数忙问是哪三件。

宏元说,"当你肚墟口温时, 症的性含不能植体的肚子, 疲不能要你吃喝, 你必须自己性 食: 当你想大小便时,你必须亲自解决, 在一点也都不上忙; 量后, 除了你自己之外, 谁也 不转放着你的身子在路上去。"

潜语听里 心毒蛇纹测开 经死无比 他感到了自身的力量。

成功。首先始于自愿自觉。

当一个人失去生活的目的和意义,万念俱灰之时,我们说"无可赖药";当一个人动了念头, 认了死理、哪怕上刀山下火海、不达目的不要体时、我们说"矢志不治"。

自己的事自己做。始于心动、成于行动。

很多人花费许多力气去找寻无法成功的原因。其实他们不知道自我设置就是主因。

**劇散地跡越白我的极弱、你的生命才会更上一层楼。** 

徐山湖师在尚来得道之时曾蹑着龙潭大师学习,日复一日她诵经苦语让徐山有些忍耐不 住。一天、他跑来问师父:"我就是师父翼下正在孵化的一只小鸡、真希望师父能从外面尽快 地吸破蛋壳、让我早日破壳而出啊! "

龙潭笑着说:"被别人剥开要毫而出的小鸡、泾南一个能活下来的。母鸡的羽翼只能提供 让小鸡成熟和有破壳力的环境,你突破不了自我。最后只能胎死腹中。不要指望师父能给你 什么帮助。"

德山听后、如醍醐灌顶、后来果然青出于蓝。成了一代大师。

在我们的人生中、很多人之所在跌倒在困难面前爬不起来,不是因为困难或者挫折不可 战胜, 而是因为他们在自己的心里先给自己设了限。事实上, 阻碍他们重新站起来的不是困难, 而具他们自己心里的心臓。





# 不要用内疚和后悔惩罚自己

### 不更会过去和下的错误外罚自己

令人后悔的事情。在生活中经常出现。许多事情做了后悔。不做也后悔。许多人遇到更后悔。 榜过了更后悔。许多话说出来后悔。说不出来也后悔……人的遗婚与后悔情绪仿佛是与生俱 来的 正倚梦症性脑头命的统处,胜 海峡上海梅阳也生命研究

人们产生后悔的心理原因大致可以分为两种;第一种是在作出决定之前对可能出现的消 被后果有一定的预知,但由于减速大量或者育目乐观,对这种危险的前头投能果取必要的预 防措施。在这种情况下,决定者是非常后悔的,因为他已经接近正确的选择,只因一念之差 华生了看大途匾。

另一种后悔经常发生在盲目乐观者身上。决定者在制订行动方案时,有愈回遷不利的信息,对未来的困难、危险及不利条件根本未加考虑。由于没有任何心拥密者,也没有任何有效的应急措施,因此,决定者只有惊恐和本能的韵癖反应,只能临时利用于头的力量补数一下,但统因补数措施的非系修化,非严密化而效效不大。

谁都想自己的人生完美无情,谁都不想承担因情误引起的痛苦,谁都想自己所做的每一件事情都正确,可停竟这月是一种愿望而已。谁都会说情,即便是作人名人也免不了全犯情。 极了情事,走了弯路之后,有后悔情绪是很正常的,这是一种自我反省,是自我瞬间的前奏曲, 下因为有了这种"粗粉的后悔",参归了今年以后的人生之路,上继等而始举。

古希腊诗人荷马曾说过:"过去的事已经过去,过去的事无法魏曰。"的确,昨日的朋光再美, 也称可到今日的画册。我们又为什么不好轩把锁走,可把大好的时光滟滪在对过去的悔恨, 之中呢。因此,当你再决赛到愉慢心理时,一定要及时道节。别为打翻的牛粉哭泣。

事实就是如此、过去的已经过去,不要为打趣的牛奶而哭泣! 生活不可能重复过去的岁月, 彤刚如前,来不及后悔。从过去的错误中吸取教训,在以后的生活中不要重蹈覆辙,要知道"往 老不可谨、老者录可追"。

既然后悔对我们的生活毫无帮助,那么我们在生活中该怎样控制自己的后悔情绪呢? 1. 坚持写目记,记下你每天感到内疚悔恨的情况。详细她记载每次悔恨的时间、起因以 及引发内疚的事情,这一方法有助于你认识到自己的惭恨误区。 2.特自己做过的后悔事列成清单。根据以1~10的标准评分,标明你对每件事的后悔程度, 并且将各种精事的分数加起来,想一想分数高低对你的现状有什么影响。你会发现现实依然 具理定,如「性驗程准告示片的

3. 做一些会使自己感到内疚的事情。例如,你刚到一个旅馆,服务员要帮你去你的房间。 你只有一件很小的行李。完全可以自己找到房间,你便可以告诉他你并不需要他的帮助。如 果这位不受欢迎的朋友仍然坚持要帮你拿行李,你可以指出他是在浪费自己的时间和精力, 因为你不会为自己不需要的服务付小费。这种行为都将帮助你克服自己在各种环境下产生的 由安恤根植修

#### 用积极的行动消除负罪感

在现实生活中,当我们在懒懒了某件事,或者懒出了伤害他人的行为时,往往会产生后悔的情绪。负罪感是一种比较主观的感觉,其具体的程度与一个人的道德标准有着直接的关系。

有负罪感是好事。积极的负罪感有一定的好处,在这种负罪感的激励下,可以促使人们 作出一些伟大行动。

一种社会环境中的道德准则与另一种社会环境中的道德准则可能完全不同的。但不管哪种环境,当一个人被赋予了特定的道德标准之后,然后又连背它,那么这个人就会产生负罪感。 当然,某些情况下,人们之所以会违背社会规定的道德标准,是因为这个标准本身就是情误的。 件随着这种情况,产生的负罪感就是情极的,而清极的负罪感是极其有害的,因此,我们必须恶乎敢行动消验效益伤寒感。

消极的负罪感让人毁掉自己的生活,毁坏自己的身体,或者让人以其他的方式伤害自己,来为曾经自己,使得做下的给事赎罪。

事实上, 负罪感不可怕, 关键是要正确消除。要想积极地消除负罪感, 可以通过以下几种方式。

#### 100.45

导致负罪感产生的原因可能有很多。但伴随负罪感而来的常有一种欠债的感觉——觉得 を下了必须偿还日必须淹经的债务。

有一个小孩每天都会跑到门口去接下班回来的爸爸,当小孩接到爸爸的时候,他都会给 他的儿子一颗糖果。

有一天,这个小孩又站在门口接他的爸爸,还兴各地问:"我的糖果呢?"这位年轻的爸 爸夫盥地说:"你每天接我,就是为了糖果吗?"尽管如此,爸爸还是从口袋里拿出了糖果, 證給了小男孩。他们一起走回家,一路上什么话也没说。孩子受到了伤害,他很不快乐,糖 由没有吃。

那天晚上,这个小孩很不高兴, 临睡前将这件事告诉了妈妈。妈妈告诉他:"明天你依然 去挟苍苍,但前提不再吃糖果了,这样一来,苍苍就会明白了,你某实是因为爱他才挟他的。"

这位小孩觉得不快乐,觉得悔恨,是因为他被爸爸误解。这些感觉强迫他采取行动消除 位骤感、弥补自己的"过失"。

#### 采取行动

 推神曹经是个很叛逆的年轻人,他似乎要努力把所有的威律——违反。中学时,和同学 打察邏章被学校署告,直接影响他高考的志愿模摄。于是,他一不二不休,偷了别人的钱, TR出来参阅了的山

不久之后他再次作意,这次是抢劫。他被捕了,然后被投进监狱。出狱后又多次犯情。 一个罪行导致另一个罪行,大家都认为探神的意识中并没有真罪感,但是他的潜意识并非知此。 他的負罪感在潜意识中积累。直到后来,他结婚成家了,有了自己的事业。一个极其特殊的 但所恤關了他。

有一天他和妻子去电影,当他听到主人公说"如果一个人赢得了整个世界,却失去了自己的灵魂,那对他又有什么益处"时,张坤感觉自己很难受。于是,他告诉了自己的妻子。

为了消除这种负罪感,要于建议他馬上把这些事情谢出来,讲给他人听。于是,他完全 政方 自己的生活。他到处演说,讲述了他那些过程的照历,讲述了他下定决心改变的那一 米……他在当日产期付下上上途的商号。

如果你无法抵制诱惑,如果潜意识中的负罪感让你无法把自己的能量用于建设性的目标, 那成功。 就请学习一下摄版负罪感的模式。结合自己的生活并应用这一模式,让自己一步步走 向成功。

#### 别让内疚越成为别人的把柄

当你的决定让你被十分痛苦的内疚所支配的时候,你沉迷于取悦别人会变得更具悲剧性。 具有讽刺意味的是,让某人利用内疚来操纵体的结果不仅对你而且对其他人都是具有破坏性 的,而且这种情况还相当普遍。但与疗疚排动的行为经常是差于你的理想主义,而因为放弃 所带来的不可靠争的后要起证明与理想趣於相反。

結鞘的母素很早便守塞, 她勤备工作,以便让結鞘能常上好衣服,在城里较好的地区住上令人凋惠的公寓,能参加夏令营,上名牌私立大学。结鞘的母亲为女儿"牺牲"了一切。 结解剂大学毕业后,找到了一个报酬被高的工作。她打算独自搬到一个小型公寓去,公寓商 母亲的住处不远,但人们龄龄的她不要搬,因为母亲为她做出这那交之的额效,现在地概下 母亲不管是不对的。结鞘立刻感到有些内疚,并同意与母亲住在一起。后来她看上了一个青 年男子,但她母亲不赞成她与他发现我, 强有力的内疚感再一次作用了结构。几年后,为内 疲感所放投着的结构,完全处于她母亲的控制之下。最终,她又因负疚感造成的压抑毁了自己, 并为生活中的每一个失败而性长自己和自己的母亲。

具有内疚倾向的最不利的情况就是,别的人可以并且会借用这种内疚来操纵你。假如你 觉得有义务取悦每一个人、依的家庭和朋友就会强迫你做各种不利于依的事情。

周百是快乐的已婚妇女,她的雕練哥哥亨利却总是用各种办法来利用她。当他输了线时, 他总是提各种各样的借口向她借钱,而那笔模最好会是肉色于打断——有去无回。亨利认为 自己是玛丽的哥哥,只要他愿意,他就有权利每天晚上到她家里吃饭、喝酒、使用她的新汽车。 玛丽并不是一个愚蠢的任人欺侮的女人,但是,每次她总是理智她向哥虽服。其实,她自 已也能看到屈服所带来的负面后果——她的纵容是在支持他的不合理的空活方式;她知道自 已光出着亨利的"黑大头";她更明白,这样的生活方式并不是出于爱。但用她自己的话做是"假 如我向他借点什么,或者需要他的帮助,他肯定也会这么酸。字竟,互爱的兄妹应该彼此帮助。 而且要是我对他说不,他就会发失,我就可能失去他。那样的话,我就会觉得我做了楷等。"

在你本来应该说"不"的时候说了"是",代价是很大的。

我们每一个人都有过去,也都有过失。面对过失,如果我们能吸取教训并不断改正,即 使我们改正得有点慢,或者是完全改成所需要的时间有点长,但只要我们坚持改正,我们就 可以问心无愧。徒有内疚、却不知道改止,只能成为别人的笑柄,当下次遇到类似的情误, 现代35点分标

### 错误往往是成功的开始

曾经有人做过 一个分析, 一个人之所以成功,和他犯错的数量成正比,也就是说一个人 犯情越多,他就越容易成功,当然这种犯错,并不是故意犯错,而是不经意问犯错。为什么 这么边。因为如了 健步 后,他们能翻译断下自己的始毕。

一个海望成功、渴望改变现状的人,绝对不会因为害怕犯错就停止前进的脚步,他一定 会找出成功的契机。不断前进。

一位去农场主把他的农场交给一位外号叫错错的雇工管理。

农场里有位堆草垛手心里很不服气,因为他从来都没有把槽槽放在眼里过。他想,全农场哪个能够像我解释,一举被杆子,草垛便像中了魔似的不偏不情地落到了预想的位置上? 四想槽帽进农场那会儿,连杆于都拿不稳,摔得满地都走草,有的甚至还砸在自己的失上,非常搞笑。等他学会了单草垛,又去学割草,留下歪歪斜斜、高高低低一片推磨;到人睡觉了,他年夜里去了马房,观察一匹病岛,说是要学学怎样给马治病。为了这些古怪的念头,横着由兄了浮洒,不能怎么叫他"糖糖"呢?

老农场主知道雄草高手的心思,邀请他到家里喝茶聊天。"你可爱的宝宝还好吗?平时都 由他们的妈妈照顾吧?"高亭点点失,看得出来他很喜欢他的孩子。老人又说:"如果孩子的 妈妈有常离开,孩子又更又闹怎么分呢?""当然得由我来管他们啦。孩子明出生那阵子真是 乎忙聊我,不过现在好多了。"高手说。

老人叹了一口气,说:"当父母可不易哦。随着孩子渐渐长大,你需要考虑的事情还很多 很多,不管你愿意不愿意。因为你是父亲。对我来说,这个农场也就是我的孩子,早年我也 是什么都不懂,但我可以学,也经过了很多父的失败,故像横幡那样,经常遭到别人的嘲笑。"

话说到这个节骨眼上,离手似乎领会了老人的用意,神情中露出愧色。

错误是这个世界的一部分,与错误共生是人类不得不接受的命运。但错误并不总是坏事,从错误中吸取经验数别,再一步步走向成功的例子也比比皆是。

错误还有一个好用途、它能提示我们时刻关注自己的方向正确与否。我们的人生方向也 是在错误中不断层正的,我们应该正确对待错误。

首先,对特错误,我们不要避讳。要正视并勇于承认错误,要认识到人人都会犯错,没 有人可以避免不犯错误。

其次,犯了错误,要尽量想办法改正。把错误的损害讲到最小的限度。错误有大小之分, 我们除了要采取适当的补救外,剩下的就是要从错误中吸取经验,以免类似的错误在今后发生。

最后,也是最重要的一点,犯了错误要主动承担责任。一个人只有在承担责任中,才能 让自己的心智不断成熟,才能得到别人更多的尊重,也只有懂得承担责任的人,才能让自己 的人生不断完善。

### 减少后悔, 好马也吃"回头草"

现实中有这样的人,他们以好马自居,错过了就错过了,失去了就失去了,表面上不在

乎,心底里却后悔不已。不是他们不想吃回头草,而是他们不敢吃。所有的问题都归结于一点, 那种县而子问题 然而 而子比自己的前途 自己的长期忒恩肯泰吗?

大人有了外遇, 要和丈夫离婚。丈夫不同意, 女人便整天吟吟闹闹。没有办法, 丈夫只 好答应妻子的杂果。 不过, 离婚前, 他想见见妻子的男朋友。妻子满口答应。第二天一大早, 十人伊加一个老子生俗的白中里只每回云。

女人本以为丈夫一見到自己的男朋友必定气势汹汹地讨伐。可丈夫没有,他很有风度地 和男人握了握手。然后,他说他很想和她男朋友交谈一下,希望来于回避一下。女人只得听 从丈夫的建议。站在门外,女人心里七上入下,生怕两个男人在是內打起來。然而結果证明, 始初知以安全果各会的 用分輪匠 西外男人妇女千里驱点了中毒

进男友国家的路上,女人忍不住问:"我丈夫和你谈了些什么?是不是说我的坏话?"男 人一听,停下了脚步,他惋惜她摇摆头说:"你太不了解传丈夫了,就像我不了解你一样!" 大人听完,连忙中辩道:"我怎么不了解他,他水讷,嫩少情趣,家庭保姆假的简直不像个男 人。""依既然这么了解他,故应该知道他跟我就了些什么。"

"说了些什么?"女人非常想知道丈夫说的话。

"他说你心脏不好,但易暴易怒,结婚后,叫我凡事顺着你;他说你胃不好,但又喜欢吃 接椒、叮嘱在今后劝你少吃一点接触。"

"就这些?" 女人有点吃惊。

"柱弦非 没割的。"

听完,女人慢慢低下了失。男人走上前,就摸着女人的女渡,语重心长地说:"你丈夫是 个好男人,他比我心胸开阔。由去吧,他才是真正值得你谁忘的人,他比我和其他男人更懂 摆衣ୟ母女儿...

说完,男人特过身,毅然离去。

自从这次风波过后,女人再也没提过离婚二字,因为她已照明白,她拥有的这份爱,就 是世界上最好的那份。

很多事情,因为不了解,我们选择了放弃。可是在明白了事情的原委,就应该有勇气追回自己曾经失去的东西。

做若我们当初离开是因为环境的恶劣,或根本不合自己的胃口,那完全可以义无反顾地 选择新的道路,好马不愁投草吃,如果曾经属于我们的那片早地依然旺盛,我们也仍然是"好 三" 古粤柱外的那种创始主动过 医地名达尔金斯伯姓马 日县野红马斯不断的

如果你是真的好马,又有配沃的草地等着你,与其去寻找那片遥不可及的新绿洲。何不 低下头吃一次回头直哪?



# 告别焦虑的心灵处方

>>>>>>



# 焦虑"搞砸"了我们的生活

### **他康今给人带来建以忍辱的不活感**

焦虑不但解决不了任何问题,反而在紧要关头往往坏事。既然如此,我们不如心平气和 他面对一切。

刚刚参加工作的张凡最近一般时间不知道为什么,老是为一些撒不足道的小事忧虑,以 至于影响了正常的工作和朱泽。

比如, 孫凡莫名其妙執時他使用的那支酮笔产生了灰恶之恶。一看到那磨得平滑的铜笔 史裁心里不舒服, 他更计反顾美丽笔的颜色, 乌黑乌黑的。于是像几次定不用它了。 可换了 麦灰色的铜笔后, 孫凡依然感覺不舒服。 原因是买它时张凡见是个年轻漂亮的女售實員,竟 然緊張得冒了一長支河, 孫凡认为自己出了五, 自尊心受到了伤害。 因此张凡惟不得弄烂它, 于是把它扔到接过里, 任人跟赌。 可是转念一想, 这不是白白糟蹋了七八块钱吗, 结果又把 它给检了回来。

还有一次,张凡买了一个用来盖饭的小塑料盒。突然他脑子里冒出一个想法:"这是不是 聚乙烯的?" 张凡记得自己增量过一篇文章,对律是试聚运路的产品是有毒的,不能盖食物。 这下张凡的神经又绷紧了;自己买的这个小塑料盒金不会有毒。毒素逐渐进入我的体内怎么 办? 张凡万分忧虑,但不用它又不行,沉且圆珠笔、铜笔、牙刷等也是塑料创品,天天都沾, 如果如在垂 读不多让人法不当了呢?

有一天,张凡又为头上的两个"故儿"而言恼起来。他听人说"一破好,俩故哥,两个顶(被), 气得爹嫌姜桃异"。具有这么回事吗? 要不为什么自己题常蕙父母生气呢? 可许多有两个故的 人也不值自己这么好啊! 这个会安全能及标目说底不已.

张凡就是这样一直在优虑的旋涡中徘徊、挣扎着……

可怜的张凡在忧虑中不断地折磨自己。他这是一种典型的焦虑心理。

無據是一种改有明确原因的、令人不愉快的繁张状态。适度的焦虑可以最高、的警觉度, 充分调动身心措能。但如果無慮过火、则会妨碍你去应付、处理面前的危机,甚至妨碍你的 日常生活。

处于焦虑状态时,人们常常有一种说不出的繁张与恐惧,或难以忍受的不适感,主观感 觉多为心悸、心慌、忧虑、沮丧、灰心、自卑,但又无法克服,整日忧心忡忡,似乎感到灾 療輸头,甚至还担心自己可能会因失去控制而精神情品。在情绪上整天愁眉不展、神色抑郁。 似乎有无限的忧伤与哀愁、记忆为衰退,兴珠索然、注意力换散;在行为方面、常常坐立不安、 士幸士士、祖王始履、 死除空降下率。

心理学研究表明,导致焦虑的原因既有心理的因素,又有生理因素,同时,人的认知功能和社会环境也起重要作用

無處是每个人都有的情绪体验,要防止它成为病态,就要寻找各种能舒缓压力的方式。 面对無處,面对真实的自己,是化轉無趣的最佳良药。让我们 -起化無趣为成长的契机,做 个自在,心于社區的理件上,

下而飲動你几招來化解售戲。

排行鲜氧运动, 以据春籍抽

焦慮者可通过強耗氧运动、振奋自己的精神、如快步小跑、快速转自行车、疾走、游泳、等等。 通过这些耗氧量很大的运动、加速心排、促进血液循环、改善身体对氧的利用,并在加大氧 的利用量中,让不良情绪与体内的滞留浊气一起接出,从而使自己精力充沛、进而操作起来。 心理股份山板自然的强烈了很土排極。

#### 休闲赏听音乐。以改变心境

一个人,不管他的心情多么不好,只要能听到与自己的心境完全合拍的音乐,就会感到 无比的舒畅。以音乐来提脱心理既祝时,要注意选择能配合当时心情的音乐,然后逐步格音 乐转绘和商用汗练自己的心情趣能到新随练之他的方面等。

#### 洗探话官额色, 以溢养身体

美学家通过研究多人的行为发现、犹如维生素能滋养身体一样,颜色能滋养心气,而且 效果还较明显。要在覆迹养适宜的颜色,凡是能使心情愉快的鲜明、活泼的颜色以及具有缓 和和镇静作用的溃新颜色都可采用。这样,可使你的视觉在适宜的颜色愉悦下,产生滋养心 气的效果,并使心理服役在不知不觉中消释。

做一个三分钟放松运动操,以缓解焦虑

- 一分钟"抢上身"——缓慢地使身体向下触及地面,双臂保持俯卧撑姿势,然后双手向下推。 脚部塞开地面。同时抢斗丢下花板。哪气、然后延呼气、停全身放松。
- 一分钟"触脚趾"——双手手掌触地,头都向下垂至两膝之间,吸气。保持这个姿势, 再抬头挺脚,同时呼气,然后全身放松。
- 一分钟"伸展脊柱"——身体直立,双腿并拢,在吸气的同时将双臂向上伸直举过头,双掌合拢,向上看,伸展躯干,背部不能弯曲,然后呼气放松。

### 遵循你的心、去做自己想做的事儿

每个人都有来自内心的呼唤,我们称之为心灵使命的召唤,它是我们生存的本质和观由, 只有那些按照自己内心使命而活着的人,才能找到生命中真正的快乐,体味到生命的真正意 义所在。

现实中,并不是所有的人都能跟随心灵的召唤前进,他们或者是因为改有主见,完全按 照外的安排生活;或者是由于无奈。选择了自己不真欢的生活方式;或者是因为不够自信, 当面对心灵使命的召唤时,自己却时常作用不定。

事实上,如果我们能摆脱现实的困扰,倾听自己心灵深处集命的召唤、按照内心的召唤 去生活,那么我们比一般人要更容易成功,更容易感受到快乐。因为心灵的召唤不是个人欲 望的不新膨胀和无穷尽,也不是外界诱惑下意志的脆弱,更不是无奈环境中的妥协放弃与无 条件投降,而是一种坚定的信念。一种不服的意志。一种个人价值的追求和实现。 迈克尔·戴尔是美国第四文个人电脑生产商。他29岁便成为富豪,但他既不是靠领承遗产, 由工多专由部 石墨油灌丛自己的心 借自己相做的事

大学期间,戴尔短常听到同学们该论想买电脑,但由于借价太高,许多人买不起。戴尔心想:"超梢前的级营成本并不高,为什么要让他们雕翠么半厚的刺洞? 为什么不由制造商直接卖船用产呢?"藏尔知道,万国商用机器公司规定,经销商等月必须提取一定数额的个人也脑,而多数经销商都无法把费全部卖掉。他也知道,如果存货积压支多,经销商会损失很大。于是,他接成本价购得超销的场景,然后在宿舍里加粱配件,或进地能。这些经过改良的电脑十分受欢迎。截尔见到市场的需求巨大,于是在当地利量广告,以掌售价的八五折推出他那些改策过的电脑。不久,许多商业机构、医生诊所和律师事务所都成了他的顾客。由于载尔一边上学一边创业,父亲一直担心他的学习成绩会受到影响。父亲阻止他:"如果你想创业,据据他指据是位之后"

可是戴尔觉得如果听父亲的话,就是在放弃一个一生难遇的机会。于是,便坦白地告诉 父母,"由油字语誉 自己开公司."

公离有些吃饱。"你的替根到底是什么?"

"和万国商用机器公司专争。" 盖尔说。

和万国商用机器公司竞争?父母又大吃一惊,觉得他太不自量力了。但无论他们怎样劝说, 戴小始终不放弃自己的想法和梦想。父母没办法,只好妥协了。得到父母的允许后,戴尔蒙 山心始初室创心群化自然心

截尔以每月餘约一次的方式租了一个只有一同房的办事处,雇用了一名 28 岁的短理,负责处理财务和行政工作。在广告方面,他在一只空盒子底上画了最优电脑公司第一张广告的 單閱。朋友按單图重婚后拿到报信去刊誉。截水仍然专门直销经他改量的万国商用机器公司的介入电脑。第一个月营业额接达到 18 万美元,第二个月 265 万美元,仅仅一年,便各月售 由个人电脑 1000 台。积极排行重额,按察户要水堆配电脑,提供逐贯还提供双对供关电脑"保证望日昼门修理"的服务举措,为最尔公司赢得了广阔的市场。后来,戴尔停止出售改策电脑,转为设计、生产和销售自己的电脑。如今,戴尔电脑公司在全球 16 个国家沒有所属公司,每年收入超过 20 亿美元,有廉贾的 5500 名。截尔个人的财产,估计在 2.5 亿到 3 亿美元之间。假如戴尔不是忠于自己的想法,不懂得在父母的一再劝阻下坚持,显然他是不可能成为当今世界的富贵的

內心期特什么就能做或什么。我们都可以按照自己的渴望设计人生。如果係始終觉得自己 包格生活过于悲惨,你凝视特定一个属于自己的人间天堂,那么你每天都告诉自己"我离天 信报师"。很体就会觉得自己真的看导来基础的大会了。

法国哲学家巴斯卡曾说:"心灵具备某种连理智都无法解释的道题。"不要去听伯阻碍你 发挥带力的声音,让你的心灵做主举。去听听那些会让你编织伟大拳组的声音,然后大胆地 跟随梦想前进。让心灵先到达你想去的那个地方,接下来我们要做的,就是沿着心灵的召唤 前进了。只要你及时抓住适合自己的梦想,你就绝不会一季无波的。

### 焦躁不安完全是心灵的空虚所致

空處是指一个人的精神世界一片空白,没有信仰、没有運想、没有追求、没有寄托,態 日百无轉載且十分不安。其特征有二:一是空樓感,二是不满足与不想动心理,心有渴望却 又不知渴望什么。

空虚的人在生活上总是懒散的。无聊感的特点是幻想和机械化,他们常处于被动观望、

**佛成不安、希望外援的状态中,虽自知痛苦却又不能自拔。** 

李林是外贸公司的销售代表,刚过而立之年,按理说他应该是精神抖擞,全力为自己的 赛办打烊 效而 悬证恤持证绌 茨基黄理自己沿用 千什么数据不知精神。

李林的公司主要经营外貿服業,作为销售代表,他经常起早食黑地寻找客户、发展客户。 等事等。 他总是觉得自己特别累,解在床上什么都不想干,尽管第二天半上开会用的黄 地球分布物理比 用依人正明小动力 可以否由的 动物心型 医红点物质上腺 放人人 排送证价

对此处有查理对,今年今天开始的各广定及用知物,如他也是我不完排行去报。查个人顺行干的。 一天晚上,李林和几个同事一起去一家酒吧喝酒。面对舞台的往歌幼舞以及高谈阅论的 同事,奉林实然交击兴趣,心底无端远浮起了一种纸笔的情绪。感到非常不舒服。从此每当

由于这种情绪已经严重影响了李林的工作及生活,他不得不走进心理医生的办公室。

李林这是精神空曲的表现。因为觉得空虚,他觉得生活无聊。而无聊感又凝生出无助感, 让他觉得自己孤立无憾,内心的吉闷在积累、发展,急需找人倾诉、求助,但搜尽枯肠、翻 適电话号明。如又绝不到一个适合的倾顶对象。

精神空虚能够导致"牛会童义缺乏症"、对个人、家庭及社会的危害不容小量。

一个人的身体好比一辆汽车、你自己便是这辆汽车的驾驶员。如果你整天无所事事、空 慮无聊,没有理想,没有追求,就会失去方向。那么如何找到驾驶的方向,克服可怕的空虚呢?

#### 像一樣屬米層的书

读书是填补空檐的良方、因为知识是人类经验的结晶,是智蕾的裹泉。读书可以帮助人 们找到解决问题的方法。使人从寂寞和空虚中解脱出来。知识越多,人的心灵就越充实,生 活也就被主言多彩。

#### 钟雪目标, 始养光雕

当某一个目标受到阻碍难以实理时,不妨进行目标转移,比如从学习或工作以外培养自 已的业余爱好(绘画、书法、打球等),当一个人有了新的乐趣之后,就会产生新的追求;有 了新的追求,就会垄崙问题生活内容,从空虚的状态中解脱出来,去迎接丰富多彩的新生活。

### 做好今天最重要

1871 年春天,一个年轻人拿起了一本书,看到了一句对他前途有莫大影响的话。他是蒙特瑞综合医科的一名学生,平日对生活充满了忧虑。

这位年轻的医科学生所有更纳那一句话,使他成为近代最有名的医学家,他创建了全世 界如名的约翰·霍普金斯学院。成为牛津大学医学院的教授——这是学医的人所能得到的最 需要要。他还被英国皇帝雷封为爵士、他的名字叫殷盛集。奥斯勒。

威廉·奥斯勒看到那向帮他度过了辉煌一生的话是:"最重要的就是不要去看远方模糊的事。而要做手边清楚的事。"

1911年, 咸康·奥斯勒在耶鲁大学发表了演讲, 他时那些学生说, 人们传言说他拥有"特殊的失脑", 其实不然, 他周围的一些好朋友都知道, 他的脑筋莫实是"最普通不过了"。

那么他成功的秘诀是什么呢? 他认为这无非是因为他活在所谓"一个完全独立的今天里"。 在他到耶鲁大学演讲的前一个月,他曾乘坐着一艘很大的海轮横波太高洋。一天,他看见船 长站在船舱里,撒下一个按钮、发出一阵机械运转的声音,都的几个部分就立刻推此隔绝开 表——隔点几个字合张水明隔散。

"你们每一个人,"奥斯勒爵士说,"都要比那条大海轮精美得多,所要走的航程也要远得

多, 我要率功各位的是, 你们也要学船长的样子控制一切, 活在一个完全独立的今天, 这才 是就程中确保安全的最好方法。你有的是今天, 斯开过去, 把已经过去的理算样。斯开那些 会北健于引上死亡之船的昨天, 把明日鹭鸶炖关在门外, 未来就在今天, 没有明天这个东西。 精力的浪费、精神的苦闷, 都会紧紧跟着一个为未来担忧的人。并成一个生活对习惯, 那就 串生活在一个全分验当他与云思。"

奥斯勒博爵核着说道:"为明日准备的最好办法,就是要集中体所有的智慧、所有的热忱, 把今天的工作做得尽善尽美,这就是依能应付未来的唯一方法。"

现实中,很多人尤其是年轻人总觉得自己的未来渺茫,于是在生活中鼎趣不安;很多年轻人因为看不到自己的未来,就开始对生活失望。因为失望,他们就遇过一些极端的手段消遣自己的情绪;比如,有的人沉迷于网络,明知道那是虚幻却不愿出来接受现实;有的人因为对未来没有信心,而选择自杀……

你不去关注眼前的事物,却为那些未知甚至永远都不会发生的事情而心神不定,这不是 一种很明显的自我伤害吗?

的确是这样,明天到底如何、我们尚懵然未觉、即便是焦虑、也并不能使明天更美好。 有句谚语说得好:"当下的烦恼已经够受的了,不要再想人非非。"

有位哲人说,今天就是一座独木桥,只能承载今天的重量,如果你硬是在这上面加上明 京都里面,那它必定衰然倒塌。因此,括在当下,过好当下的每一天,不去过多担忧未知的未来, 依維充續檢決

### 博爱 : 春风化面减焦度

人生就是一场收获。你搬种什么,最后就能收获什么。便如你在心中种下烦恼,你将收 按抑能与烦躁,你在心中搬下灾恼与平和,你将收获希望和快乐;如若你种下一片爱心,你 也淋得到爱的回程。

有一个穷国的学业本刊张建,为了村首费,他被家装产站推销产品。到了晚上,他感觉很缺, 但模擬口景发展只剩下了一角钱,据不出能买些什么东西吃。于是,他下定冰心,到下一家时, 向对方要模板吃。

然而,当一个率極漂亮的女孩打开房门时,他如完全失去了勇气! 他沒數张口讨饭,只 要求喝一杯水。女孩看出来她一分饥懒,于是给他端出一大杯鲜奶来。他不愧不忙地将鲜奶 喝下,然后问道:"我应付你多少钱啊?" 女孩假笑着回答:"你不欠我们一分钱! 妈妈告诉我, 做善事不求回报。"

于是,张楚说:"那么,我只有由衷她谢谢你们了!"当他离开时,不但觉得自己不再忧 我一点,而且感觉身体强壮了不少,对人的信心也增强了许多——他本来是已题陷入绝境,准 春世年一切的!

数率之后,那个年轻大旗尚特危急,当地医生都来于无策。 客人无奈,只好掉她送到另一个大城市,以便请名医杂坊新桃军见的病情。 珽巧,他们找到的是张楚医生。他一眼就认 出了那个女孩,下决心尽最大的努力来提放她的生命。 经过一段时间的不懈努力,他终于让 女孩死死旦生,最终迫胜了城康。

医院刘份室的人特女演的账单运到张医生手中,请他基字。张医生看了一碾账单、在边 上写了一行字,然后请人将单年转运到女孩手中。女孩不敢打开单子,她觉得,单子上的费 用可能是她一单子都不能还清的。最后,她还是打开了,账单边上的一行字让她格外注意:"一 和解奶及以付清全部的医脐管!张着医生。"

#### **本际经验事業事業的相当**

我们始终相信,爱的力量能够使是难从心底深外觉醒,也能够终生命的始处为捏到极致。 当你爱别人的时候,你和周围世界的界线便消失了。

受的力量是可以不断传递的。一个爱别人的人就是在爱自己。 名艺小仙人,他他一个人 的能力得到器化 讲而迫求面高质量的压活

悉 具个令人胸部的空眼 也是一个支信的金额 希許像一体现色板 创造了五彩客框 的生活 溶體了人类的和谐与泰基。有了番 生活中酸合有更多的变蛋与威胁,有了番 我 们龄可以把冷漠化为亲切 把仇棍夺为寒灾......

"他们就是此白私的家伙、从来只会考虑自己、而不会为别人考虑。" 参了季届的阿里田 

"出伏,孩子,让妈妈给你请一个故事吧。" 妈妈妈妈她对阿罗说。

那是岁生在一个建筑工地上的故事, 年轻的马丁和科尔是一对好朋友,他们就是建筑工人。 一个秋天的下午,他们正在尚未动工的大棒里干活,那里喜地面有几十米高。

安然,他们站立的木板断裂了。一刹那,两个人同时从几十米的高力落下。他们都认为 白巴音生学工。

意法的基 一个防护好运搬了他们,但面个人宝存七香了 蘑菇的防护好只能最像一个 人的香薯 他们中国必须有一个人动开车 放石炭生的点能让他们数警警由抓住助护好 肚 图在一点点过去 防护杆咕咕作响 醒着见上放车断了。

这个时候, 她了婚的科尔全善醒泪对马丁说,"马丁, 弃还有孩子!"

没有效格的马丁只是接接地说:"那好吧!" 然后这处开了手, 他一片树叶雕的了水泥地面。 面对洗搭, 他只是简单地说了句"那好吧", 就把生的看望留绘了别人。

"妈妈,我看望有这样的事情,但它只是个故事。" 阿里不以为然地说。 "阿罗 那个您好纳人姓名伦纳答答 而他所说的对子姓名他 " 福福联罗令基照法

空气顿时凝固了,阿里望着妈妈,颤抖地说:"马丁叔叔一定是那个秋天风中最美丽的树 叶、基唱? 福福。"

"是的,那片姜丽的树叶现在一定飞上了天堂。上帝也会为他的姜丽而感动的。" 妈妈双 議会基溫水浸道。

相信阿里不会再提恕别人日为自己考虑、相信他也应该懵得了爱的直接。

无论碰到怎么的困境,陷入了怎么的焦虑当中。仁爱的心态都能会你一生受用无穷。

### "铺贴力":而对棒折不过度敏感

"钵感力"一词源自日本、是日本著名作家套边岸 - 《钵感力》中的首创词。按照旁边淳 一的解释,钝感力可直译为"迟钝的力量"。即从容面对生活中的挫折和伤痛,坚定地朝着自 己的方向前进,它是"赢得美好生活的手段和智慧"。其实钝感力的实质,正是一种不焦虑, 以忍閉邊的处世方式。钝態不等于迟钝。它强調的是对周遭事务不过度敏感、沉住气,不骄不躁。 包中力量, 专注目标的生存智慧。

纯感力是立身处世不可或缺的品质。我们也许都有这样的体会;同样的失误,同样的苛 帝, 有的人感觉痛不欲生, 以登影响事业和生活的和谐: 有的人却失离一阵, 很快就恢复常态, 天爆下来依然故我、他的事业、生活没有受到多大困扰、依然运行在正常的轨道之上。许多 研究发现,企业中量优秀的员工往往不是量聪明的,也不一定是量能干的,但他们都有一个 共同点;他们能够以最合适的软态及心境应对一切变化。在与公司共同发展的过程中,无论 是逆境、顺境,表扬或批评,都无法轻易动摇他们对于自我价值的判断以及坚持到底的决心。 很多时候、他们是同事眼中冥顽不促的愚笨者,是别人眼中反应迟钝的平庸者,但经过许多 饮的考验之后,这些"迟钝者"却往往以其堅忍不拔的精神最终获得管理者的赏识,成功实 将两升的检查

百葉集園是所在行业的知名企业,在声名远播的同时,集团面临的内外压力也是与日保增: 一方面竞争对于步步管通,不断按台市等给额;另一方面,集图内部管辖体系及相应的制度 都有些混乱,区域市场的管理出现许多漏洞。张智与刘明都是百乘军围附引入的高级管辖人才。 每个小任公司的安排核秘密。全学区园的市路,其同公长的贸易等面合门柱。

从工作背景来看,两个人不分伯仲:毕业于名牌大学,都曾任职于著名外企,具有较级 的宏力和丰富的经验,并且干劲十足。

在正式接管之后,两个人做的界一件事就是对自己所负责的区域进行大刀飼斧的改革, 并引入外黄公司一套成熟的制度进行实践。虽然职业背景非常相似,但限智与刘明两人的工 作风格如大相径度。张智顺董睿原风行,并且说话直言不讳。他均明察力与市场判断力让许 多下属颇为佩服。而刘明如需厚随和,性格不温不大,做事从不急进。许多人都认为张智将 合比划明更维谢山当龄。

由于张智与刘明时区城市场进行了改革,触及了公司中诸多人的利益。在他们上任几个 月后,一些员工产生抵触情龄、各种非议验监督来,更有八写置名信编进各种借口举报他们。 保智·刘明雅斯结集者之及后

限會的性格急躁,对于这些无中生有的指责表现激烈,同时对于公司管理层的询问又表现出极大的反感,认为领导层应该给自己充分的信任与支持,而不能以这些莫颁有的指责就 我自己的情绪。为了实现既定目标,张智不断向区域短程下达死命令,不断地进行开会替促。 一旦某一项任务没有完成,张智会加急冲踢,并施以重罚,警告团队必须如期完成。张智的 情能化表现非常明显。他心情好时可以与团队打成一片,但当他情能低落时,整天阴沉不语, 秘密为一点小事官批划人,让下屋根本不数与他沟通。

刘明的表现则平静得多。虽然也病负重担,但他有条不紊。无论是任务布置还是工作推进, 无论是取得成绩还是遇到障碍, 他如能够心平气和地与国队共同研讨对策,而对于各种各样 的非设与批评,刘明克耳不闻,依然没定自如,他似乎并不太在意则之的评头而足,只是一 心之自己的路。更今下属恶微的是,由于采区城距理的失误,导致业绩下滑,整个国队受到 董舍会严厉批评之时,刘明如一个人故性应力,耐心向董客会解释其中原因,并阐述接下来, 的应对推搡以及未来的发展频常,从而取得了谅解。

一年半过去了,张智与刘明敏以各自的方式顺利完成了向董事会承诺的目标。公司管理 层决定提拔两个人中的一个出任管销息起理。多数员工支持刘明晋并为管销总超理,原因很 简单、虽然张智的能干让人佩服,但刘明的"统"让人更有特久的信心。总经理的评价则是: 张智是个样方,但刘明是人特才。数于心,统于外,这就是我们所願望的揭鞭型领导来。

如果说敏感力是一种外在的洞察力,那么钝感力则是一种内在的坚持力。相对于洞察力, 坚持力是一种更持久的耐力与爆发力。现代社会的竞争越来越激烈。在这场没有崭媚的战争中, 人与人之间的"斗争"在所难免,优胜劣汰成为常态。保持一定的敏感度是必要的,但更为 意要的是沉得住气,排除一切干扰,为成功而坚持不懈地努力。正是这种貌似"迟钝"的顽 强意志使我们突破重重瞬间,步步向前——而这,就是快感的力量所在。

在生活中,如果我们能多一些"钝感",少一些"敏感",为梦想穿上"钝感"的战衣,



将使我们减少许多的杂念、优整、纷争,以便我们更好地将精力投入到工作中去,创造出更 为优柔的点簿

### 了解补亦供承庇

社交無處症的重要表現就在于害怕被他人给予不好的评价。在这种恐惧下,对任何社会 交往,人们都充满了施建,与异性交往时表现出痕迹,当向别人提出要求时,供会变得焦虑; 在公众面前讲话,会让你焦虑;画试的时候,在办公室发盲的时候,都会让你感到不适。因 为内心感到不适,外化到行为上就是你会颤抖、你会脸红,你会说汗。会口干舌燥,甚至还 会家张袖插。但是你又非常看怕其他人会注意到你的窘迫,对你产些一些负面的印象,你变 得越来越焦虑。因此,你开始尽可能地逃避各种社会交往,也许圆线,病害否会向体脆弱的 心理防线,但这至少比与他人安往更令依愿偿安全。于是,孤攀便成了你生活的主脑线,

社交無應症患者, 总是会觀定身旁的人会评价他。他们对自我的认识都想要参照别人的 看一方面, 它会让人扭曲了自己对他人的认识。 專家上, 这种自以为是的思维方式却有着很大的偏差。 一方面, 它会让人扭曲了自己对他人的认识。例如, 在賽金上, 你因为太在意别人怎样看待你, 却忽略了一些更重要的社交信号;他们在说些什么,在做什么? 也就是说,你总是把大把的时间花在别人怎么看你上, 却很少去认真关注别人的感情, 去认真阐明从的想达,没有理 帮,即便是你多么想给别人面下好印象,也不可能,这只会让你继续活在一个自我的世界当中。 另一方面,他会让人更加不自信。

有社交無處症的人不会正常地看待问题。他们总是在自己的脑海中产生极端的想法,并 日老县把那些想法看成县真实的。也就县说。他们老县对自己随想出来的东西信以为真。

#### 我有缺陷或不够好.

不能获得所有人的认同简盲是--件糟糕的事情:

一定还有更完美的方法应对社交:

当有旁人在场时、我就应该让自己表现得十分完善。

我维对不能表现出集成, 如果我表现出集成, 人们可能就会小鹿我;

如果人们看出我的你成,他们就会认为我是一个"失败者":

我应当总是表现得很自信和很有控制力;

我非常需要获得每一个人的认可。

社交無應症患者以为、关注与担心社会交往是有用的。他们认为、预想社交失败会有助于规藏发生不好的事情,但他们也清楚,焦虑会让他们更加紧张、表观更加损劣。他们通常 全省这样的概念。

如果我为这些事情感到忧虑,我提前准备。或许我就能找到不让自己丢脸的办法;

同样,他们还会有一些典型的安全行为来掩盖自己的愚蠢行为:

如果我的手颤抖,我就可以握紧玻璃杯或者是一支铅笔;

我可以在说话的时候提速,这样别人就不会认为我是一个失败者,更不会对我所说的作 出评价:

如果在讲话之前,我先喝上几口水、这样可以避免我紧张。

然而,这些看起来似乎很安全的行为实际上却让事情变得更糟。其实,你并不知道别人 是怎样评论你的,这些只是你的推测而已,而且你的推测在很多情况下根本是不正确的。

研究还表明,我们很少看到社交焦虑症患者笑。他们在社交场合常用的表情是皱眉或者

超越挫折心理学

是让自己看起来很严肃,这样一来,没有亲和力,他们自然不能给别人留下好印象。这又与 他们极力想给人留下好印象是矛盾的,所以,在人际交往中,结果却总是事与腿进,而他们 却不知。

### 克服社交焦虑症的规则手册

- 正确认识社交焦虑整的根结。社交焦虑其实也是进化的结果,人们对陌生人的恐惧, 也会通过基因滞传。更加上依父母在自我认识上对依的影响。这些想不是你自己能冲牢的。
- 2. 重新认识过去那些消极的想法。你一直强调的那些消极的想法,事实上已经被你夸大 和扭曲了。好好审度一下自己、你会明白其实自己也很优秀。
- 3. 衡量改变的边际成本及边际收益。为了更好地与他人相处、碾上生活的节奏,你须要 做那些让你感到反感,感到焦虑的事。这种焦虑病并不会让你能入难解,但它可能会让你很 不够出。但是,你想想看,如果没了这种焦虑,你的生活将会变得多么美好。因此,你应当 龄却属与上承租,去粉所。
- 4. 不是所有的人都是挑剔的,摆脱那种腐朽的观念。有些人也许很挑剔,但大部分人都还是脑怀宽广的。大家都愿意接纳你。
- 5. 寻找积极的、正面的信息。世界上没有完美的人,试着去发现那些美好的事物,把注意力集中在别人给你的积极问题下。寻找这种信息、依靠一定会找到成功的感觉。
- 6. 做一个优秀的倾听者。不要去想你给别人的印象到底怎么样,把注意力放在正在进行 的谚话内容上就行。
- 7. 正视体最差劲的自我评价。回击你心中那些自我批判的想法。证明它们是不理性的、 有生公分的。只是鬼舞你时间和魅力的一种可能行为。
- 8. 抛弃你眼中的那些安全行为。不用刻意假装沉重镇定、抛弃你眼中的那些安全行为,你你快安全。
- 9. 客观地看待你的焦虑。焦虑是生活的一部分、每天都在发生着各种各样让人意想不到的状况。但是我们依然在正常她进行着日常生活、焦虑并不危险。它不过是一个生活中的警报。
- 10.让你的症状更是性。放弃脑藏自己的焦虑,让它更明显,刻意地颤抖自己的双手,甚至在依大脑空户的时候,大声说出来。即便是有人觉得你有所不同,谁也不会将你赶出这个世界。
- 11. 勇敢地面对你的恐惧。将那些你感到焦虑的事付请实施。给自己列一个每日计划表,与你的恐惧。 做一个面对面的基础。
  - 给自己的恐惧分级。从最不害怕的事情练做起,慢慢提升事情的等级。
  - 想象并体验那些场景。大胆发挥你的想象力,试着去想象你已经能够成功地面对这些恐惧。 赶走你在这些场景中的消极念头。认清你的不理性想法,勇敢地挑战它们。
- 12. 不在事后埋怨。不要去反思你的"错误", 想着自己做得多么多么差。想想你现在的 寿现有多好, 你可以而对更加股层的恐惧。
- 13. 肯定自己。每天都是崭新的一天,要有信心去面对生活中的各种挫折。相信自我,超 越自我,保持良好的状态。克服生命中面临的各种障碍。

### 克服广泛性传递症的规则手册

放松你的思想和身体。有意识的对肌肉进行放松练习,缓慢呼吸。要适应当下活在当下,器放紧张与压力。

- 3. 检查忧虑是否合理。认真检查那些有利证据和有害证据。想想,如果换作是别人你会 怎么说。
- 4. 做一个对比测试,写下你的各种预测,记录你产生的各种忧虑,然后对比现实中真正 发生了什么。多次对比之后你就会对它失去兴趣,逐渐摆脱忧虑。
- 5.每天写情绪日志,认可自己的情绪。不管是积极情绪,还是消极情绪。重新认识你的情绪, 并悉诸雄空们为什么并不告险。深海认可依自己
- 7. 情况并不那么繁急,你不需要立刻知道结果。你不知道结果也不会改变事情发展方向。 现在的时间,不妨去享受一下现在的生活。
- 8. 停止控制自己的無逮情绪。不要試图停止或控制你的無慮,不妨因勢利导,重复你的 無, 通过一避損置質同样的無逮想法,让自己感到厌烦。---且你厌倦了这种情形,那么無 應避台終案的而上了。
- 9. 氨一把。不用担心,你不会因为焦虑而发疯的。你可以放任一下自己的情绪,这样有助于京服你对自己的偏能。
- 10. 勇敢地面对你的恐惧。不断在脑中重复面对最可怕的恐惧。久而久之,你会发现,你的想法和面面会变得常然无味。抵挡恐惧的方法,就是让自己感到乏味。
  - 11 体验体的不确定。让自己沉浸在各种细设中。 有到你对这一切感到严偿





# 正确地看待事物

### 和极的痛苦甚大生必须承受的

我们承认人生苦难重重这一事实。鼓励人直画痛苦。这并不意味着我们需要承受一切痛 青节可分为消极的痛苦和积极的痛苦两种。积极的痛苦对人有所神丝,是人生必须承受的。 而消极的痛苦则向症以 乃服

那么如何定义积极和消极的痛苦呢? 举个简单的例子,孩子长大后,他们要离开父母开始自己的人生,这时父母会觉得很痛苦。朝夕相处 /十几年,孩子爱病离开,父母会感到彼寓,失落和难过。但我们必须承受这些痛苦,我们不能为了不承受这样的痛苦,而去阻碍孩子开始自己的人生,这就是"揭晓的痛苦"。

如何辨别消极与积极的痛苦,面对心灵和人生的灾难,有一个简单的方法可以帮助你区 别并潜理痛苦。克服ò强。它包括二个步骤。

首先、无论何时,当你感到了心灵的痛苦、就可以自问:"我的痛苦是积极的还是清极的? 这一痛苦是帮助我成长还是限制了我的成长?"也许。在刚开始的时候,你可能无法分辨且 难以问答。但只要坚持下去,答案就会非常清楚。例如,如果你要到某地参加会议,你就会 为不知如何到达而焦虑不安,于是这种焦虑便会促使你去看地困或向朋友打听。如果你不为 放不安、也许会迷路,从而铺失,场有益于自身成长的讲座。所以,我们需要一些不安才能 好好消费。

然而,如果你这么想:"要是在去参加讲座的途中遇到堵车,怎么办? 就算我到达了讲座 的地方,我找不到停车位、怎么办? 很抱歉,去听这场讲座,超过了我能力所及。"这种不安 不仅不会为你的生活带来帮助,反而带来限制,显然是一种消极的痛苦。

逃避痛苦是人类的天性,但就像欢迎一切痛苦是很愚蠢的一件事一样,逃避所有痛苦也 同样愚蠢。我们所做的基本抉择之一,就是必须分辨积极性与消极性痛苦。

如果你确定正在经历的痛苦属于消极性的,并妨碍了你的正常生活,那么接下来就要自问: "如果没有这些痛苦,我应该怎样做呢?"

接着,进入第三步:按照你的假设去行动。

我们接着上面的情景讲下去。假如你已经按时到达讲座的地点。 主讲者是一位心理学方面的著名教授。他的演讲深入浅出,精彩无比,让你受益匪洩。在演讲结束后的自由提问时间,你想提一些问题。 些你正急需辩决的问题。如果可以的话还想表达。些自己的观点——不管是公开说,还是在读讲后私下交流都行。但是,思考再"你还是决定不提问了,因为你十余弟子"《你怎处始被想到的最初识别。1 为你因的问题的人员

也许这样做会让你胆怯,但这正是勇气之所在。什么是勇气?勇气不是不害怕,而是尽 情处赏者怕,但仍能迎雍而上,光管怀感变痛苦,但仍能直接固对。当你这样做的时候, 会发现战胜是极不仅使你空锋强大,而且不让你向虚影而了一大步。

真正的成熟不在于你是否西装革履、该吐文雅,而在于你是否能分辨出该承受的痛苦, 共和极地而对,和极的痛苦自思能自觉我们的智管,激发我们的思考。

### 接多合理的冒险

人生不如意事十之八九。合理地去胃点险,让自己去应付一些难题,这样可以让你更好 地去面对突发状况。如果你从不胃险一试、那体的一生或许就只会跟波麦克。而且,对于许 多人来说,规规矩矩的生活乏味得服,偶尔不按牌理出牌,接受合理的胃险,不仅可为我们 的生活描述新音,不可以在胃险之会收在意外价值意。

当然,接受合理的冒险并不等同于盲目冒险,之所以称之为合理的冒险,是因为在冒险之前量力而为,并且在冒险的过程中不会轻易退缩。更不会因一时的困难就选择放弃。

是国石油巨商、亿万富载保罗·梅蒂,一生充满神秘而传奇的冒险经历,称之为"冒险之神" 一本由不由讨。

1957 年, 新(財經療志)就他列为全美第一号大富爾之后不久,他寫述一篇直言无隐的自述, 題目就叫《我如何釀造第一个110亿美元》。在这篇文章里,他以自己的崇身感受造述了他是 如析呈俗如何 文档户必须要求图的。

有人说,格蒂有一位富有的父亲,他是用他父亲的遗产进行投资才获得成功的。其实, 1930 年他父亲去世时,虽然为他留下了 50 万美元的遗产,但在父亲造世之前,格蒂本人就已 张雕取到几百万景元了。

格蒂 [893 年出生于美国的加利德尼亚州,父亲是一位商人。他小时候张调皮,被人称为 项户的孩子"。他读书时成绩还算不错,后来进入英国的牛津大学故读。1914 年毕业返回 普国后,他盖加的最惠老班流入普国外文章,但很快大改定了主意。

他为什么改变了主意呢? 因为当时美国石油工业方兴来文, 一种兴致勃勃的创业精神鼓 舞着年轻的格等到石油再去冒险。他想成为一个独立的石油短营者。于是, 他向父亲提出, 看望到外面去闻一幅。

父亲提出一个条件:投资后所得的利润,格蒂得 30%,他本人得 70%。棉蒂爽快地答应 了。他有他自己的打算,他的父亲借了一笔数项之后,便径自走出家门,效自前往候克拉荷 岛州,进行他的第一次冒险事业。1916 年春,棉蒂顿着一支钻探队,来到一个叫马斯科吉郎 石壁村附近,以 500 美元的代价租借了一块地产,决定在这里试钻油奔。工作开始后,他皮 以鳍目地各雄在工地上。按过一个多月的艰苦奋战,终于打出了第一个油井,每天产油70桶。 格蒂说:"我最初的成功,多少是靠运气。"因为他打第一口并能打出油来了,而有许多的石油冒险家曾经倾家落产都未得到一滴石油。不管怎么样,棉蒂从此进入了石油界。就在这年5月,他和他父亲会依成主了"棉蒂石油公司"。虽说是合伙,他仍得遭捕父亲原先提出的条件,只能收取这个公司 30%的利润。即使如此,在这一年他仍赚取了第一个百万美元,而他当时

创业之初,格蒂很有点不畏艰苦的精神。他穿着油腻的工作服,和钻井工人一起在油田 里避牛。他说:这点是他出场的一条轻跷。

他认为,一个公司的負責人總与工人们一起各平,結为依律,土气必然大應,成功才会有望。 市人、他定觉自己实在承受工了那种过分的神经紧张,而通回了简陋的住所,但他递口水 鄉願不上唱,就又聽回了正地。

1919年,楊蒂特到知利福尼亚州南部,进行他新的胃除计划。最初的努力失敗了,在这里打的第一口并竟是个"干洞",来见一滴滴。他不甘失败,取得了一块还未被别人发现的小田地的程权,决心继续再钻。然而这块小田地突在上小了,不过比一同小小的房屋的面积略大一点,而且只有一条块窄的通路可进入此地,最近躺實与设备的卡车粮采尼法开造去。他采纳了一个工人的建议,决定采用小型钻井设备。他和工人们一起,从老远的地方,把钠膏和设备一件件扛到这块块窄的土地上,然后算用手把钻机重新担合起来。办公室故设在泥袋去始的浅底上,在每一个小名员,依干无效量升低下涨。

随后,他移至洛杉矶南郎,进行新的结撰工作。这是一次更大的冒险,因为购买土地、 路置设备以及其枪准备工作。已花去于大笔贵金, 如果在这里不成功,那么,他已雕取到的 财富将会毁于一旦。他亲自担任结并监督,每天在结并台上战斗十几个小时。打入 3000米, 未见有油。打入 4000米,仍未见有油。当打入 4350米时,终于打出油来了。不久,他又完 成了第二口兵的结撰工作。仅这两口油井,就为他雕取了 40 多万美元的批判别。

格蒂的冒险一次次地获得成功,促使他去冒更大的险。1927年,他在克利佛用时开四个 结件,又获得成功,张义增加80万是无。这时,他建立了自己的播油水和建治了。1930年他 父亲去世时,他个人手头已积攒下被百万是无了。随后的岁月,机遇也常体棒等身边。他所 市的担阳 - 十之入土都岭站站墙走。他的事是一首圆瓦雕水、绿碗盖为世界跳及的霉毫。

不按常理出牌。时不时地在自己做出判断后的领域冒点险,这就是格蒂成功的秘诀。

其实不仅是格蒂。任何一个想追求成功、改变现状的人,都必须时不时地冒点险,这样才能够快捷、及时地抓住成功的机遇,才能不为错失机遇而后悔不已。

## 现实主义比悲观主义要好

所谓的现实主义者,就是在看问题的时候能事实就是,不夸大也不缩小。

而悲观主义是一种与乐观主义相对立的清极的人生观。悲观主义者认为恶(消极)是统 治世界的决定力量,人生注定遭受灾难和苦恼,善良和积极根本毫无意义。

很明显,悲观主义者的思想是极端的、是片面的。事实上、观实社会不是由悲观的力量 主宰,一个人之所以缓将七弦是无意义的,主要是因为他们的心是悲观的。换句话说,现实 的情况或许根本没有悲观主义者职中那么不乐观,只是他们以自己悲观消极的想法看待客观 世界,把观实是或多家少姐兄化了。

与悲观主义者相比, 现实主义者能够正确新特问题, 正确定位自己, 即便是遇到困难, 他们也会从实际记载之前决问题, 而不是一味抱怨自己的命不好,一味抱怨上天对自己不公平, 更不会夸大事情的潜放师。 一位著名女等演大學率立后的第一份工作是假題記。作为新人、其实就是打杂的。而第 一天接到的第一个任务竟然是抄写电话簿——导演让施把一本厚厚的电话簿抄写到一个新的 +工->

一个大学率至生干上了抄写员的工作,在很多人看来这着实让人都问让人痛苦。但这位 女大学生并没有多趣,而是花了好几天时同认认真真地把活干完,然后交到导演手里。结果 地工分钟池原馆超台和图画位。 由于她协会馆数千地一地图画地。

多年后,她有一次问起带她入门的导演,为什么当年对地这么信任,没多久就能把制导演的工作交给她。导演告诉她,故是她抄写的电话簿让他对她的看法有了废的灾难。当初让她抄电话簿,因为觉得她是个如人什么都干不了。可是当一本工工堂垫的电话簿交到自己手里卧,身墙如道注号小过温行曲的人——注释的人工作上信罪性抽。

很多新人面对这样的情况,要么抱怨上司不理解自己,要么抱怨现实太过冷酷,上天对 自己不公平。 等实美的是这样吗? 其实不然,并不是外界对自己多残酷,也并不是命运不公平, 那是你们自己到金红面被引起自己的始为。

其实,在工作和生活中,很多事情也是这样,现实的人能看到事情好的一面,也能承认 野的困难,而悲观的情绪制会些一切变得灰暗。因此,我们娶让自己的生活变得明朗,就 專樣配於時效型傳輸,就需要非行報驗的人問題話,让旁庭并發生的學生

#### **从一张"乐观、李璟对图表"**

做一张 "乐观、悲观对照表";在一张大白纸上画一条竖线,分成左右两栏,左边写上乐观。 右边写上悲观,然后把它贴在床头。每天睡觉之前,把心中乐观的和悲观的感觉如实地写在 我的左右两栏,全部写识以后,把悲观的部分用黑笔一个个地划掉。同时把悲观的感觉从心 里新出去,然后看参乐观的部分,出自全一水,这样心中就会和这张步一样,充谙乐观的感觉,从

有时虽然会发现悲观的因家占多数,但也无妨,只要你有勇气把它划掉,你就能够战胜它, 同时还能增加你的自信。 常棚了诀窍,不写在纸上也可以,在脑中,在心里也有效。

#### 並疗

可以尝试每天大笑三次。方法是看喜剧、听相声等,很快便会有悲观情绪减轻的感觉。 暨泰福爾爾德

邊銷情緒扭转不过來的时候、不妨暂时回避一下,只要一曲音乐、会將你帶到梦想的世界。 现等能跟随欢乐的歌曲声起来,手脚抬打起来,无疑,你的心灵会与音乐融化在盹净之中。 同样,看练品度,數徵步,和结子反反。都即序次需明月一个情绪世界。

正如尼采所说:"受害的人、没有悲观的权利;失火时,没有怕黑的权利;战场上,只有 不怕死的战十才能取得胜利;也只有受苦而不悲迎的人,才能克服困难,脱离困境。"

## 你是问题的解决者

浮躁已经成了整个社会的通病。很多人做事都急于求成,不愿意踏踏实实地去努力,总想走接径、"抄近路"。

· 週到整折、狀句, 首先不是去反省自己的努力够不够, 而是先德趣生不逢时, 遗憾没 有生在一个好的环境下, 没有给自己一个公平台母的环境去打拼天下。可是, 这样的一颗心 龄如同年温水中界起来给客中, 日龄顺平, 归物而不自己的夸w。

所以,年轻人要想有所成就,首先就要沉下心来苦练内功,因为只有功力到了,一切问 题才能解决。

1947年,美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作。在卫生间里,看到一位黑人小

伙子正畹在地上擦洗黑污的水渍,并且每擦一下,就度逾地叩一下失。贝里奇感到很奇怪, 向临韦化少乘沙性船。罗太小处子笑道:"由在感染一位又太"

贝里奇好奇地问他:"为什么要感谢那位圣人?"小伙子说:"是他帮助我找到了这份工作, 让投终于有了极吃。"贝里奇笑了,说:"我也曹轻遇到过一位圣人,他使我成了美华石油公司的董事长, 你想见见她吗?"小伙子说:"我是个瓢儿, 从小靠数会养文, 我一直都想报答 集市讨益的人。法位圣人必要依让益时他之后,还在念懂, 者很质意生都他。"

贝里奇说:"你一定知道,南非有一座有名的山,叫大温特胡兔山。据我所如,那上面住着一位圣人,他能给人相次追悼。 凡是遇到他的人都会有很好的发展前途。 20 年前,我到南非时登上过郡座山,正巧遇上枕,并得到他的指点。如果你愿意去好好他,我可以向你的经理试情,准你一个月的假。"这位小伙子是个废诚的赦处,很相信神的帮助,他在谢过贝里奇后始上路了。

30 天時时间里,他一路被削新棘,現餐露宿,終于登上了白雪皑皑的大温特胡克山。然而, 他在山顶徘徊了一整天,除了自己,没有遇到任何人。他不得不失望她回来了。当他见到贝 里寺后,说的第一句话就是:"董事长先生,一路上我处处需需。但重到山顶,我发现,除我 之外,根本没发现什么圣人。"贝里奇说:"你说得很对,这个世界上能够挽做你的圣人,首 本钳果他自己."

20年后,这位黑人小伙子成为美孚石油公司开普敦分公司的总经理,他的名字叫贾姆讷。

这样的传奇其实每天都在上演,总有人在披荆斩棘、风餐露宿中发现了只有自己才能解 教自己.

## 不要盯着不属于自己的东西不放

生活中,很多人不停地追求越来越高的物质生活,他们好像从来就不曾摘足过,幸福的 援蛛对他们而百好像只在梦里出现过,为什么会这样?是因为他们的贪欲在作怪。如果他们 修飾下小客。但老一下和單台了不會與在这个念些粉好(

事实就是如此,我们每一个人都可以品尝幸福的滋味。只要我们顺着自己的本性,不妄 自攀比,不向外强求,我们获得的报多东西将使我们感受到幸福。但是一旦我们陷入了贪 蒙之中,总是和别人作比较,我们是不会感到幸福的。而一些迫求简单的人,他们没有强烈 的物致。那是中心不停停拳的身心。他们却可以比诸都恶地。

佛陀出家成道之后,他的儿子、孙子都相继联他出家了。佛陀只好在王族中找了一个叫 部論的人继承了国家主位。哪知道謝論与上国王不久,国家数天亡了,謝論此疑著佛陀出家了。

殿神出家之后,每天三叶:"我真快乐!我真快乐!我真快乐!"其他弟子听了之后,以 为他会不下过去的爱张富贵,断不了尘极。在那里自盛安毅,都很都提他。

佛陀于是叫来了所有的弟子。当面问题谛:"你忘不了过去的快乐时光吗? 为什么总大喊 三声'我很快乐'?"

越谛说:"佛陀。我并没有回题过去不快乐,而是因为我现在探快乐啊, 过去我每日拉惊 受恤, 前别人贵国我的国家,怕别人妨害我的性命, 所以我过痒很笨。而今我虽然出家, 这 着清金的日子, 但是我心中非常满足, 因为我有饭吃, 能睡觉, 自由自在, 我怎么能不快乐呢?"

有饭吃,能睡觉,自由自在,人得这三者,还有什么不满足呢?难道锦衣玉食、奢华生 活動做够让人大自在吗?

不对物质过分追求是 -种心理健康的表现,而永不餍足则是--种畸形心理,其病因多是

权力、地位、金钱之类引发的。这种病态如果发展下去,人心就成了饕餮、其结局是自我爆炸、 自我够形。册例,却我们能抓住的口具细小的,都分,又何若为了抓住两名而失去而名呢?

佛陀派阿难外出化雄,阿难托林行脚,路遇一双穷人。一个少年扶着一个老妇人,看上 本便易母子,二人身善的兴劫之服,看起来似乎易久而。

那个小乞儿转老妇人曾到了一棵大树下对老妇人说:"母亲,我去祈求些饭菜,您在这里 等我。" 于是起考离开。老妇人在乞儿是干的时候脸上露出了满足的笑容,笑容中的美感合何 踏溜场旅站 椰果辛诺而任龄的常定 劳西特任治的协议 后而另亲源命私者想

不久, 阿难看到那乞儿拖着化糠米的一碗汤饭, 欢欢喜喜地回来, 并将汤饭高高举过头顶, 第下来如网络盛神明一胡基龄最幸, 并一口一口龄唱录命时饭, 期间不忘问录者多不收尽。

老妇人吃惊之后, 气儿还给她被嘴, 这才又到人群中给自己讨饭吃。

阿难正在警乞儿担忧,怕他饿了肚子,却见他捡起地上别人丢弃的食物果腹,然后田头找自己的母亲、将母亲背走了。

这对乞丐母于虽然过得非常辛苦,却一派母惠子幸的模样,让阿难颇受触动;即使卧于 淤泥,吃着随食,如能安會乐道,滿心欢喜,如足得乐、是应该受到故意。

生活让我们明白:即使休润有整个世界,你一天也只能吃三餐。这是思悟后的一种清醒, 谁真正懂得它的含义,谁就能活得轻松,过得自在,白天知足常乐,夜里睡得安宁,走路感 做除生,嘉然同首对才会为在清晰!

人亦条条地来到这个世界上,不可能永久地拥有什么。现代西方经济学最有影响力的经 济学家观恩新曾经说过,从长期末着,我们都属于死亡,生命是这样短暂,即使身在随着, 教们由应享受量—到着年初的扩充。

幸福不在万物之中,它存在于看待万物的自身态度之中。如果你总认为自己拥有的还不 够更为还很多,你敢会无视自己手中的幸福,同一心盯着那些不属于你的东西。如果 在被锚的追求中撑过一年。那么人生散潜有什么幸福可言了

### 得失看得轻一点, 名利看得漆一点

生命中总有得失,甚至我们每一天都徘徊下得与失之间。很多人觉得自己失不得,也失 不起,对于他们来讲,失去的不仅仅是物质,同时也失去了一个人心理上的平衡。

聪明地看待得失,对一个人的一生大有裨益。在智者眼中似乎从来是无得亦无失,他们 点能得之秦然,失之也秦然。李白有诗说。"天生我核必有用,千金散尽还复来。" 商人胡雪 耸往家道衰败时,家人们为财去德空而哭泣叹息,他却说。"我胡雪岩本无财可破,当初我不 过是个月俸四两银子的伙计,服下光景没有什么不好。以前种种,譬如昨日死,以后种种, 譬如今日生吧。" 他失去了一手经营的万宴歌,却没有失去心理上份乎看。

日本有"位企业老总、每天坚持写'篇"光明日记",记录的全是快乐的事情。他把每个 月末召开的工作例会取名为"快乐例会",在具体检查和布置工作之前,要求各部门经理用 3 分钟时间向大家汇报本月量快乐的事情,而他总是带头把快乐传给大家、引得全场哈哈大笑。 这位老总就是日本最大的零售集团"八佰件"公司总裁和田一夫。有记者问和田一夫,为什 么他能在如此短的时间内反数为胜、东山再起?和田一夫快乐地答道:"因为失败了我也能笑 出来!"

"失败了也能笑出来"不正好印证了"谁笑到最后,谁笑得最好"这句话吗?无论在什么 情况下,哪怕是受到致命的打击,如果能像和田 - 夫那样、坚持笑下去,快乐地笑下去,不 过分计较得与失,或者我们收获得更多。得不狂喜,失不悲泣,方可成就大事业、大幸福。 这个世界有太多的锈露, 功名利禄, 声色大马, 人总容易在欲望中迷失。浮生若梦, 人 不过是宇宙中的一个过客, 当他离去的时候, 身后的名声也随即迅速落入忘川。马可·奥勒 留在(沉思录)中这样说:"每个人生存的时间都是短暂的, 他在她球上居住的那个角落是狭 小的, 最长久的名声死后也是短暂的, 甚至这名声也只是被可怜的一代代后人所待续, 这些 人也路很快好去。他们这么下不知道自己。更不必说见了那去的人了。"

在现实生活中,一些人骸日为了劝名利禄杀红了眼睛,为了蝇头小利不情出卖自己的灵 哦.为了纸牌金送的无尽欲能进失了自己的本性。人活一世,草活一秋,无论是贫穷还是富有, 为什么不能让自己在得顾恩。 4%呢?

所以看透一点,後拍一点,用消團的心智和从容的步履走过岁月。虽然我们渴望成功, 渴望生命能在有生之年奏出录的纪章。但我们真正需要的是一种平于被洗的钦乐生活。生活, 并不是只有名和利。量力而行,但然自若地去追求属于自己的真实,做到宠亦紊然,辱亦淡然, 有也自然 于也自在,这样让长不易轻松强全即?

在來早忙碌而充实的生活中, 忙使你有所收获; 岗位平凡但却乐在其中; 虽斗室而居, 但本常自足。普普遍通如一標準, 平平凡凡如一朵花, 但同样可以骄傲, 默默绽放的花朵也 会芳香宜人!

## 用平常心生活,不过分苗求得失

"心平常,自非凡",生活当中,很多人并不是被自己的能力所打败,而是败给自己无法 掌控的情绪。人生不如意之事十之八九,在现实生活中,在激烈的成争形势与强烈的成功欲 望的双重压力下,许多人往往会出现焦虑、急躁、慌乱、茫然等网致工作的情绪。这些情绪 一齐发作,常常会让人丧失对自身定位的能力,变得无所适从,从而大大影响个人能力的发挥, 使自己的工作效能大打折扣,生活也因此变得报乱不堪。

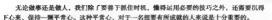
可是,如果我们能沉住气,怀一颗平常心,不过分奇求得失,反而能在不经意间收获成功。 飲食有人说的,一个人只有心稳了,手才稳,高才稳。

2004年8月21日,在雅典奥运会女子75公斤以上經華重比赛中,在抓举比赛结束后, 磨功虹的成績依然靠后,每金形势堪批。好在挺举是她的优势,如果磨功缸能超常发挥,仍 然有机会向金牌发起冲击。挺举比赛开始,在抓举中成功举起125公斤的美国选予哈沃蒂第 一把就成功举起了150公斤,第二把又举起了152.5公斤,第三把举起了155公斤,总成绩 280公斤。而在前两次发股后,奥土送选予按赴北第二次鲜于成功举起了150公斤,总成绩 是280公斤。波兰选予罗贝尔第一把成功举起了165公斤,但在第二把167.5公斤时重心偏后 失败,第三次过率支利,最终选绩295公斤。按国选予陈美兰出场第一把撤成功举起了165公斤, 但在举170公斤时每点,第三次试举时,张美兰举起了172.5公斤。这一切,场房功数等金增 添了不小摆难磨。

轮到唐功宜出锔了,抓举篡后对手7.5公斤的她,必须备力一樽。这时候她心里只想着一句话,那是截姝对她说过的:"拼了。你随意去举,举起举不起都是英雄,死也要死在举重台上。"

和龄重量已是1725公斤,第一举重心编后沒有底功。第二次登场,房均缸咬紧牙关,成 功学起了这一重量。显示了她超解的超举卖力。第二批唐均取要了18公斤,只规顺住压力, 硼强粗率了这个重量。最终以3025公斤的总集社會到了这块全株。 九世 干母形起来。

"拼了、作随意去華、华起华不起都是葵蜂、死也要死在华重台上。" 勇者的气魄在这一 刻展现得淋漓尽效。这时候的原如心里并没有想着来藏、安胜利、她想的只是尽力而为。 最终,她以一颗乎常心张政卫公司的爱鲜。



所谓平常之心,就是不能只想成功,而拒绝失败、害怕失败、要能正确对特成功与失败。 成功了,不骄傲自痛,不宜妄自主,失败了,电应该平静地接受,失败也是生活中不可缺少 的内容,没有失败的生活是不存在的。生活中没有常胜将军,任何一个渴望成功的人,都应 该以一颗平金心平静地途举上活处不位条种阻滞, 独东加牛收,

报藏大学毕业后求职受性,最后终于在一家小公司里谋得一份业务员的工作。尽管这份 工作与她名牌大学的学历不符,但她并不计较,因为她懂得:一个人只有让自己的心灵回归 到章,保持一颗平常心、学念思耐,才能在这个社会上立足,才会取得事业的发展。面对刁 钻的同事和无理取闹的客户,她时刻提醒自己:或是在学习,我要坚持。她咬紧牙头,思受 着各方面的压力,在一次次的按批下总站短触、机槽力量。两年后,凭借出色的业务能力、 零尽纳出度和努加的出路。她占为该公园的业务秘密。

生活中 这种不计较很失 不带求问报的平常心是非常重要的。

无论面对成功或失败,都必须保持一种健康平常的心态。保持一颗平常之心,并不是放 弃进取之心、成功之心,而是通过平常之心,使进取之心,成功之心得到升华。保持平常心, 实质是让外在的世界和内心保持一个平衡点,有了这种平衡,悲、欢、离、合皆能内敛,人 企心些做成,心些知識,多一份安适,多一份长龄。

## 厮天而行, 不为名利所用

有一位高僧, 另一座大者店的住场, 因车事已高, 心中思考着按林班人。

一日,他将两个得意弟子叫到面前,这两个弟子一个叫慧明,一个叫宝元。高僧对他们说: "你们确谁教赞自己的力量,从专際后面長岸的下面攀爬上来,谁将另套的接班人。"

慧明和尘元一同来到悬崖下,那真是一面令人望而生畏的悬崖,崖壁极其险峻、陡峭。

身体健壮的慧明,信心百倍地开始攀爬。但是不一会儿他就从上面滑了下来。

慧明肥起来童新开始,尽管他这一次小心翼翼,但还是从悬崖上面滚落到原地。

慧明稍事休息后又开始攀爬,尽管掉得鼻青脸肿,他也绝不放弃……

让人感到遗憾的是,想明要张要掉,最后一次他拼尽全身之力,张到一半时,因气力已尽, 又无处歌息,重重施掉到一块大石头上,当场备了过去。高槽不得不让几个僧人用绳索将他 教了回去。

接着轮到尘无了,他一开始也和慧明一样,竭尽全力地向崖顶攀爬,结果也屡爬屡掉。

坐元景握绳索站在一块山石上面,他打算再读一次,但是当他不短意地向下看了一眼以后, 突然放下了用来攀上崖顶的绳索。然后他整了整衣衫,抽了抽身上的泥土,扭头向着山下走去。

旁观的众僧都十分不解,难道尘元就这么轻易地放弃了? 大家对此议论纷纷。只有高僧 默然无语地看着尘元的去向。

尘元到了山下, 沿着一条小漠流顺水而上, 穿过树林, 越过山谷……最后没费什么力气 就到达了崖顶。

当尘元重新站到高僧面前时,众人还以为高僧会痛骂他贵生怕死、胆小怯弱,甚至会特 他逐出寺门。谁知高僧却微笑着宣布将尘元定为新一任住持。众僧皆面面相觑,不知所以。

空无向其他人解释:"寺后悬崖乃是人为不能擊擊上去的。但是只要于山縣处低头看,便 可見一条上山之路。即父熙常对我们说'明者因境而变、智者随情而行',就是数导我们要知 仲能混重物!"

# (A) 超越埃折心理学 ·

高價滿意地点了点失说。"若为名利所诱,心中則只有面前的悬崖絕遭。天不設牢,而人 自在心中健牢。在名利作策之內,接勞苦命,輕者苦恼悟心,實者信負損肢,被重者紛身鄉骨。" 然后,高價得求餘獨杖仲交給了尘元,并猶重心长地町大京说:"學既悬崖,意在勸驗條们的 心煙,能不入名利宝军。心中忌經,顯天而行念,但要差中愈之人。"

不去追求虚假的得益,实实在在地施为,高懵传达的正是这个意旨。现实生活中,名与 利通常都是人们追逐的目标。虽然人人都道"富贵人同梦,功名水上踌",可真正要人放弃对 名利的追求,是难而又难的。对于名利的追求,已经牵人我们的骨髓了。谁不爱名利呢?

个人,心要像明月一样皎洁、像天空一样诙泊、才能做到与人无争、与世无争。人世 皆无争、才能安心微一名淡泊的人。世间的人在忙些什么观? 其实不外乎名、利两个字。万 物自闲、全是因为人们自己在争名夺利。不入名利牢笼,才能专注于跟前事、当下事,没有 烟忱、达到洒胶的精神维邦。



# 不要总是强迫自己

### 人生的幸福路 静县不走路塘

在生活中,很多人之所以不幸福,是因为他们喜欢走极端。老是苛求这个,苛求那个,最后使自己的生活完全生去了乐趣。

现实生活中,喜欢走极端的大有人在,最明显的一类喜欢走极端的人就是完美主义者, 对于完美主义者来说,他们绝对不允许自己的生活出现瑕疵。

《统型主妇》的女主角之一 Rose。 就是最为典型的定差主义者。

她做事力求一百分,无论是家务、直征、假容和相夫教子,她都尽心尽力。她永远会让 房阁一尘不染,瘦平每件衣物,经常通过聚会来表现自己是优秀的女主人。

她是一个自我要求严格的人,出门时,从头到脚都要整整齐齐、干干净净。同时,她对 掌人也要求严格。用定的东西一定要按回原位,连荐干、汤泉的摆注和朝向都要一般。

她的过分刻意和挑剔,使得丈夫和两个孩子在家里感到很不安,因为他们必须接照 Bree "克美"的余将走上沿,从吃平餐、裤子的颜色到交男东朋友都有规定,一里做错,Bree 全点到日正知题服、家里所看的人在她的"龙岩"之下都高一种含臭恶。

当丈夫心脏病突发去世之后,Bree 并没有像其他人一样怠畅欲能,地关心的焦点是如何 機持一场定是的葬礼。在葬礼中,一向城庄稳重的 Bree 做了一件异常难见的事;当处师请众 景友向她丈夫的遗体告别时,Bree 大声喊停,原因竟然是她不能忍受婆婆给丈夫戴的那条"可 实的黄色领带"。于是,她在众目瞪瞪下,解下朋友的领带为丈夫换上。完成这一切后,她才 露出了满意的笑容。

这样的行为在很多人看来不可趣喻,但是了解了完美主义者的思维方式和关注焦点, Bree 的行为就不那么难识理解了。完美主义者对自己的感觉和感受。常用自我麻醉的方法来 进行压抑和否定。面对生活中的摩螺和矛盾,完美主义者往往难以平心静气与人进行很好的 沟通,达成一致意见,而是按照自己所理解的完美方案去要求对方,从而不能使问服得到解决。

完美主义者对待感情很忠诚,因为他们的内心不允许他们做不道鑑的事情。同时,他们 也要求对方做到绝对忠诚,一旦发现对方有不忠的行为,完美主义者会非常愤怒而绝望。受 到伤害的完美上义者往往会用赞天感情的方式来做一个彻底的「结。

所以,我们要明白:人生的幸福路,就只不走极端。比方说,一个人要老实,但是不能

太老实。一方面太老实的人费什么个性费什么特点,另一方太老实也被看成是无能的表现。 要聪明,但不能太聪明,小心聪明反被聪明谈。与其在生活中一味她追求按实,不知追求适用。 故像有人说的那样,在学习的时候,我们要做一个维体,用心钻研;在做人的时候要做正万体, 方方正正,在为人的世的时候。我们要做他做

一个人在生活中,与其过分地追其极端,不知追求平衡。只要我们的内心平稳,只要我们的小混足做舒服。我们的心思足做舒服。我们的没有必要未知她做结

## 确立自己的评判标准

不要让众人的意见离没了你的才能和个性。太在平别人的意见或者是别人对自己的反应, 你就会冰失自我。你只需听从自己内心的声音,做好自己就足够了。

一位小有名气的年轻幽家幽龙一幅画后,拿到展厅去展出。为了能听取更多的意见,他 特意在他的幽怀旁放上一支笔。这样一来,每一位现贯者,如果认为此画有效笔之处,都可 以当抽烟定点:而搬点

当天晚上,卓轻画家兴冲冲地去取画,如发现整个画面都被涂满了记号,没有一个地方 不被指音的。他十分像音、对这次的李祉深感失望。

他把他的遭遇告诉了另外一位朋友,朋友告诉他不妨换一种方式试试。于是,他帖摹了 周祺一张画金去篇出。但是这一次,他要求岳位那雷者珠盖哥为社會的种家产分标 1 记号

等到他再取回品时, 结果发现品面电被涂造了记号。一切曾被指责的地方, 如今却都换 上了管备的标记。

"哦!"他不无感慨地说,"现在我终于发现了一个臭粒;无论做什么事情,不可能让所有的人都满意。因为,在一些人看来是丑恶的东西。在另一些人服里或许是善好的。"

不同的人在面对同一件事物时,往往会发出不同的感慨,持有相异的观点。有时同一个 人关于同一事件的观点。也会因何间的推移而变化,如果我们想所追随他人的喜好的方法来 讨好他们的话,那将是一件非常辛苦的事情。不被他人的评论所方右,找到那片属于自己的 天空,才能云外境及时的人上被称上先级事物之。

但可惜的是很多时候,我们在通向成功的奋斗之路上常常会被一些人和事所干扰,最终 失去了真实的自我,在结路上端走接远。找不到回头的道路。

其实,生命是属于你自己的,每个人都有一片属于自己的独特天空。你所要做的只是不 要有别人的言论所左右, 找到据片属于你自己的天空, 这样依就能创始出一片属于自己的辨彩。

白云守端禅师有一次和他的师父杨岐方会禅师对坐,杨岐问:"听说你从前的师父茶陵都 和尚太悟时说了一首偈。你还记得吗?"

"记得,记得。"白云答道:"廊首偏是:'我有明珠一颗,久被尘势关锁,一朝尘尽光生, 照破山河万朵。"语气中免不了有几分得意。

杨岐一听,大笑数声,一言不发地走了。

白云怔在当场,不知道师父为什么笑,心里很烦,鏊天都在思索师父的笑,怎么也找不 出他大笑的原因。

那天晚上,他懒转发侧,怎么也断不着,第二天卖在思不住了,大清早去问师父为什么变。 杨岐禅师变挥更所心,对着贵城而眼距发置的弟子说:"原来你还比不上一个小丑,小丑 不怕人辈,依如她人宴。"白云听了, 豁然开朗。

是啊,身为一个凡人,我们有时还比不上一个小丑。放开自己,挣脱别人对我们的束缚,



在许多人的脑子里,总是会出现一种想法——"我们应该……"这样的想法其实有一种 自我限定。自我监查或者事后诸葛亮的股分。因为这样的"应该"是我们给自己设定了一个目标。 这个目标或许能够成功或许不能。有时候,这个"应该"的目标设定的过大过强,超出了我 们的能力范围。故者可能快到们带来讨重的色相和压力。

那么,我们应该怎样外强这种"应该"带来的压力呢?

首先,对抗"应该"的一个方法就是告诉自己"应该"命题与现实不符。比如,当你说"我 应该做……"时,你假设事实上自己不应该做。真相通常与你的想象正好相反。

其次,在口头语言上进行替换。比如用别的问来取代"应该",运用双栏法等。口头语"要 是……就好了"或"卖你望我能……"会很有益,而且听起来更现实,也不让人心烦。比如, 不说"我应该能够让我爹子快乐、"而说"要是现在能让我爹子快乐就好了,因为她好像很难 爱。我可以问,问她为什么难过,看看我有没有什么办法帮助她";不说"我不应该吃冰烘淋", 而甚说"要是没吃冰准淋胺好了"。

再者,就是对自己的反省和叩问:"谁说应该?哪儿写着说我应该"。这样做的目的是让 你意识到你是在毫无必要她批评自己。由于你是规则的最终制定者,所以一旦你感到这些规 则无益,你就可以改变规则或废除规则。假定你对自己说你应该能够让双卖一生活性坏。 如果经验告诉你这样想毫无必要也没有好处,你就可以宣写规则,让规则更有效。你可以说: "我可以让灾亲有时感到快乐,但是肯定不能让他们一直快乐。最终,他们是会感到快乐的。"

另外,还有一种更简单实用的方法——腕表法。一旦你相信应读命题不利于你、你就可 以把它们记录下来。每出现一个应读命题、你就搬一下表。你还要根据每天的工作总量建立 一套奖励机制。记下的应读命题越多,你所得到的奖赏也就越多。过上那么几周,你每天的 应读命题总量就会下降、体就会发现自己的内疚感做读少。

最后,战胜"应该"的另外一个有效方法就是问:"为什么我应该?"然后依就可以审视 依所遇到的证据,以揭示其中不合理的逻辑。运用这种方法标可以把应该命题降低到尽可能 的脚矩。

在你成长的过程中,你要经常告诉自己。"学会接受你的局限性,你就会变成一个更为幸福的人"。

## 不强迫自己做不想做的事

我们的只有一次生命,而且还相当短,为什么要在自己不想做的事情上浪费自己的生 命呢?

有一天,如来佛祖把弟子们叫到法童前,问道:"你们说说,你们天天托鉢乞食,究竟是 为了什么?"

- "世尊,这是为了滋养身体,保全生命啊。"弟子们几乎不假思索。
- "那么,肉体生命到底能维持多久?" 佛祖接着问。
- "有情众生的生命平均起来大约有几十年吧。"一个弟子迫不及待她回答。
- "你并没有明白生命的真相到底是什么。" 像祖听后摇了摇头。
- 另外一个弟子想了想又说:"人的生命在春夏秋冬之间、春夏萌发、秋冬凋零。"
- 佛祖还是笑着摇了摇头:"你觉察到了生命的短暂,但只是看到生命的表象而已。"

"世草,我想起来了,人的生命在于饮食间,所以才要托稣乞食呀!"又一个弟子一脸欣 春山父谊

"不計、不計、人活着不只是为了完會呀!" 佛祖又加以否定。

弟子们面面相觑,一脸茫然,都在思索另外的答案。这时一个烧火的小弟子怯生生地说道: "依我着 人物生会思怕另在一些一喝之间吧!" 佛祖听后请请占基据答。

故事中各位弟子的不同回答反映了不同的人性侧面。人是惜命的,希望生命能够长久, 才会有那么多的帝王舜相片练长生之道;人是有贪欲的,又是有牺牲的,所以小会有那么的"鸟 华命士"的思想发生。而以见品上的。陈以才会有那么全。卫命相应"从 不知概如此 乐

这些弟子看到的都只是生命的表象,而绕火的小弟子的物悟,却在常人之上。人这一生, 犹如一呼,吸,生和死,只是瞬间的转化。天地虚化赋予人,个生命的形体,让我们劳硬度 过一生,到了生命的最后才让人休息,而死亡就是最后的变顿,这就是人一生的描述。世间 的痛笑与运器,忽不讨是生命的玩生。他去跨看了生命,但没有痛苦,变极地子认适起,

生命之旅,即使短如小花,也应当多情这仅有的 · 次生存的权利。生命是虚无而义短暂的, 它在于一呼一吸之间,如流水散清流,永远不复回。要让生命更精彩,我们趣应在有限的时间里, 修饰金糕的好品。

在有限的生命里,我们应该乘持一种乐观心态,让我们的生命活得更精彩、更有价值, 让可贵的生命变成有质量的生命。

对每个人来说, 生命有於有短, 生命的质量也有很大的不同。什么是生命的质量? 生命 的质量是需金在残疾之后的坚强不息, 是海伦在失明之后活下去的勇气, 是世人孜孜不倦追 求幸福的过程。我们无法掌握生命的长度, 但我们能改变生命的质量。只要活出有质量的人生, 瞬间生命也能够按太恒的锁烂。

所以,把握住短暂的生命,把生命的熱情候注在自己喜欢做、渴望做的事情上,把自己的人生变成有质量的人生,裏到年华造遊时,才感慨时光绪村而迫悔不已。走自己的路,让别人去说,人生在世、何必事事都在于世人的联光、又何必因自己想做的事与世假此相定而放弃自我的坚持。生命短暂,何必花费过多时间在自己不愿做的事情上现。虽然人活在这个世界上,不可避免地会遇到一些违背心愿的事,但是关键在于隐帘在做了这些事之后还能继续坚持自己的理想,且坚持不懈地走下去。人这一生,要拿得起放得下,勿在不愿做的事情上花费太多时光、消耗自己短暂的人生。做自己想做的事,过自己想过的生活,燃烧自己生命的微情,一呼一吸问的短暂生命会因此而丰盈,从而变得充满质感,充盈为有质量的人生,洋溢着率概。

## 不求最好, 但求"最满意"

许多人过于认真,认为做到极致才是最好的选择,才是足以表现我们能力的最佳手段。 但是,在现实生活中,我们为了确保时间、效率,当我们做不到极致完美时,其实,做到"够好"也是让大家可以被要的。

地诺总是追求完美的外表,所以她花许多时间来榜饰自己的失发、衣服、妆容等。今她 苦恼却又控制不住的事是,在上脏之前,她总是需要花上近两个小时的时间去尝试她认为合 适的衣服和首饰。跟在和同事们都对她说,她这样的行为是对时间和精力的巨大准衡,于是, 迪诺开始降低自己对完长外形的要求。起初她把心如果只停留在满意阶段,自己可能会落住、 没有吸引力,而且太普遍。在之后的几个早晨,她还是花了超出预计的时间。但是,还是有 几个早上,她张迪自己对穿着、按客的惨惨点到即止,只预到"足够好""则刚满客"的程度。 而迪諾也从这几个"足够好"中明白了,她并不需要成为最好的、最美的,她没有必要非得 在一身昌舍姜的噩禁。她只要要知到人错到一样被可以了。

"满意"就是心理学家用来解决过度研究倾向的一个概念。"满意"就是"某选择摘足最低要求"。环视周围,看看其他人的选择,这是类别最低要求的一种方法。关注"满足",而不息空游 依如幹部也全一种的日底 计接册 "蜂缸"的故事上端足目标

世间没有绝对纯美的事物。人也是如此、智者再优秀也有缺点、最者再悬囊也有优点。 对上级企而评估,不以放大搬头穿破点、避免以完美主义的眼光,去观察每一个人。以宽 宏之小伯宠伯人岭白 李德之小心右 密定之小公称

对于任何人来讲,不完美永远是客观存在的。所以,我们没必要一定要完美,也没有完美的人。对此采用的比较有效的解决方案是,尽可能地为信息效果设定,个时限。比如,有人为步股珅精竭虑,就按法律是有关股票和投资的信息。这种希望模划最好,并"利益最大化"的行为,就是一种对下完美的追求。如果我们在搜索信息前设定一个时限,则有助于从时信息的编辑性会让由转效比率。

假如我们使用情感标准而非理性标准来决定多少信息才算得上充分,设限也是有帮助的。 我们的搜索标准可能会是"感觉常适为止",或者"直到我没有任何疑虑为止"。在搜索信息 少都份曆。是创业对心等了价值自增集的一个为法

人不总是十全十美的。在提出自己的要求之前。应当客观地认识自己。其实人生当有 不足才是一种"则渝"。因为不完美才让人们有酚头、有希望。 古人常说人生不如意事十之 人九、咖啡的人曾任一三、就是这个首卿。

### 健康根本无须怀疑

腳躺者可出現緊张、無慮, 英至惶惶不安, 反复要求医生进行检查和治疗, 并对检查结果的翻機差异十分重视, 认为这种差异证实了自己疾病的存在。对于别人的劝说和酸励不是从正面握病, 常认为是对自己的实验, 更证明自己疾病的严重性。患者受疑病观念的驱使, 东奔西走, 到处求底, 寻求"最新"诊断。

歐云是一家科研单位的技术员,平时对身体健康较关注,一旦觉得什么地方不舒服,便 要提图非杂志对照研究一番。有一天地在图书馆一本科普杂志中看到一篇短文、故述喉癌的 理教与书中所述提相似,促凝心自己将下喉癫,心情非常紧张。次日就到单位门势希验查, 强生涂断为风寒喉炎,并说吃点感冒药效会好稀。 做去吃了几天药,嗓子是这果然消失了,这才放下心来。时隔不久,他发现自己考上效应处有些红肿,又非常紧张,认为这是一种不 世之死,见上去 医院检查, 医查试送是 如效定发 系 无颈精神处理,对这样的诊断假云根不放心,又到医学书店翻阅有关皮肤病的书籍,看后觉得自己的疙瘩已经癌变了。于是丢弃工作,到处水医。 他去过的所有皮肤料。 医生均诊断为皮炎,但他都不相信。起初他常与医生参辨,后来渐渐改变了策略,为了得到更多的检查,他表面上装作基本报报,表示专所医全的特,而用拐背採角的方式,一层指皮里全给他做个小手术,她疙瘩取出来做病理化验,以解除某 艇虎。 没办法, 医生刀树枝其要来做了, 结果当然不是瘫变, 他他内心仍不被心, 并认为虹 附消失了、 死缘没有了, 可能先癌的转移和扩散。就这样,他般对敏感, 些目性性不安, 简直则对能展示

生病看医生,这是正常现象。可是有的"病人"反反复复看医生,却始终查不出是什么病,

这就令人费解了。其实,这种人确实有病,只是他的病不是在身上,而是存在于思想上、精神上。 这种病叫做"聚病症"。他们经常的表现可概括为聚病性烦恼、聚病性不适感和感觉过敏、聚 病理令 对自身健康讨小圣论

疑病者的注意力全部或大部分集中于健康问题,以致学习、工作、日常生活和人际交往 常受到明显影响。

事实上,我们的健康无须怀疑,一旦你陷入疑病的深渊,不必害怕,现在教你五招保持 健康的方法:

### 存姓乐丽

俗话说:"笑一笑,十年少。"乐观的情绪不仅能使你显示青春活力,还将有助于增强机 体免疫力,使你免受疾病的侵事。

### 坦然面对生活中的压力

在快节奏的都市生活中,人们会面临种种压力,勇敢地面对现实,把压力当做是一种挑战, 该样体更有利于人的身心健康。

### 学会包容别人

怀有怨恨心理的人情绪波动较大,不是整天抱怨,就是后悔;不是对人怀有敌意,就是 自暴自弃。这样容易患心理障碍。所以,平时应学会抛弃怨恨,原谅别人,更要原谅自己。

#### 官有曲針成

有人称幽默县"特效紧张消除法"。县储廉人格的重要标志。

#### **連絡正動方式以示情報**

不善于用语言来表达自己的技术或或过的人容易愚蠢。而压抑愤怒对机体也同样有害。 更不能用酗酒、纵欲等不健康的生活方式来追避现实。伤心的人痛哭一场,或与知心朋友谈 谈心、或参加剧烈的体育运动后。含金感到心情舒畅、这就是官港越情的意义。

## 计"强迫症"不再强迫你

强迫症又称强迫性神经症,是病人反复出现的明知是毫无意义的、不必要的,但主观上 又无法摆脱的观念。意向和行为。其表现多种多样,如;反复检查门是否关好,银是否银好; 常怀疑被污染,反复洗手;反复回忆或思考一些不必要的问题;出现不可控制的对立思维。 担心由于自己不慎使家人遭受飞来横祸;对已被安的寒,缺乏应有的滴足感……

对于强迫症的发病原因,一般认为主要是精神因素。现代社会压力大,竞争激烈,淘汰 率高,在这种环境下,内心脆弱、急躁、自制能力差、具有输换性人格或完美主义人格的人 很容易产生强迫心理,从而引发强迫症。通常,他引会制订一些不切合实际的目标,过度强 由自己和周围的人去达到这个目标,但会会在现实与目标的差距中挣扎。此外,自幼胆小伯事、 对自己缺乏信心,與毒事權的人在长期的實程压如中全会能吸到,易出现場泊在行为。

需要指出的是,像反复检查门锁边种强迫心理现象在大多数人身上都曾发生过,如果强 迫行为只是轻微的或暂时性的、当事人不觉痛苦,也不影响正常生活和工作,就不算病态, 也不需要治疗。如果强迫行为每天出现数次,且干扰了正常工作和生活,就需要治疗了。

李广栋是某镑配厂的一名工人,平时非常怕脏,只要别人碰过的衣物就丢弃,只要手砸了一下菜种东雨,就洗刷不止。三年前李广栋刚去这工厂不久,生活上有吃不适应,热心的老工人袁师傅对他比较关心,在生活上关照他,业务上指导他,因此关系比较前功。后来一个炸环人说袁师傅曹惠有斯灵,因而十分繁张,怕传染上斯灵,于是将所有被袁师傅接触过的东南至亚委伴,被康师傅继述的东南。如自己再延着城不断地洗手,直洗到双千发白。

皮肤起触才罢体,否则就会内心緊強不已,甚至感到思维都不足活了。自己明知这样洗足不必要的,但无法控制。在朋友的功说下,李广栋去找心理学专家进行咨询,经诊断他患上了 据油出

"强迫症"并不可怕,关键在于你能否勇敢理智地面对它,战胜它,让它再也"强迫"不了你。如果你有此决心。不妨试试以下几种方法进行自我调话。

### WILLIAM S

任何事情順其自然,该咋办就咋办、做完就不再想它,有助于减轻和放松精神压力。如 在何事情就到衛它好了,担心门烫顿好就不领,东西投收拾干净就能着。经过一段时间 的努力來心顯出此常來的無理情報。 经经上令栅栅船险约

### 等從法

患者可以对自己的异常或念和行为进行戏剧性的夸张,使其达到荒诞透顶的程度,以致 自己也感到可笑 下號 由此活验器油处表现

#### 活动法

患者平时应多参与一些文娱活动,最好能参加一些冒险和富有刺激的活动,大胆地对自 的活动做出果新的庆定。对自己的行为不要过多限制和发表评价。在活动中尽量体验积极 任调的憧憬。都曾自一始随野政略尽

### 自我暗示法

当自己处于奠名其龄的繁张和焦虑状态时载可以进行自我顺示。比如:"我干吗要这样紧 浆? 一次作业效量是存并关系的,只要向老师讲清原因就可以了。 就是不讲,老师也不会批评, 就是批评了,又有什么好紧张的,只要虚心听取下次改了就行,何必那样苛求自己呢? 推设 有知证一点过生职。"

#### 高速流

滴灌法就是一下子让你接触到最害怕的东西。比如说你有强迫性的治癖,请你坐在一个 房间里,放松、轻轻闭上双眼,让你的朋友在你的手上除上各种液体,而且努力地形容你的 手有多脏。这时你要尽量地忍耐,当你睁开眼,发现手并非想象的那么脏,就会知道不能忍 受只是想象出来的。若确实很脏,你洗手的冲动会大大增强,这时体的朋友特殊止你洗手, 你会相應先 但要客与您转生,随着练习水物的增加,但身躯令逐渐溜退。

#### 当共加盟法

当你开始进行强迫性的思维时,要及时绝对自己大声喊"停"。如果你在自疗的过程中遇到困难,请别忘了向你身边的朋友或心理学家寻求帮助。

### 变服强迫症的规则手册

- 1.下决心寻求一些改变。想象一下克服强迫症后你的生活会变得多么美好。强迫症经常会影响你的生活。很轻易蒙慌完成的事情你却会因此而变得异常艰难。你的工作。人际关系、休闲娱乐以及许多其他事情都可能受到它的干扰。然而,想要改变这一切,你可能需要承受一些不活。
- 认清你的强迫症为何是负面的。看看你周围的人是否抱持着同样的想法,他们大多是如何行事的,坦然面对生活,接受生活,一切并没有想象中的那么复杂。
- 3.分析休的强迫想法的消极信念。想想这些想法是否有存在的必要性?它们是否合理? 是否会对你的生活产生消极的影响?你是否有必要抑制这些想法?
  - 4. 试着改变体想法的位置。欢迎它们的到来,关注你的想法,就如同照看一个孤独的人。

- 5. 不要監督自己的想法。当强迫念头出现的时候,你可以试着转移方向。你可以把注意 为转移到其确审师上主,还加数一数在水小物件,操建它们取供和额色的不同意
- 6. 因勢利导,不要压抑你的想法。也许你会害怕自己发疯,那么为何不每天重复这个念头15分钟呢?你会发现,你根本不会看掉,事实上,你很快会感到厌倦。
- 7. 消灭强迫行为。找寻能够引发你强迫念头和强迫行为的一些特定要素。比如,如果你有洗手强迫症,那么弄脏手就可能是诱因。用手触碰一些脏的东西,擦拭擦拭地板,或是从度纸篓里捡一些垃圾等,弄脏体的双手,然后一小时不洗手,忍受那种焦虑糖。如果你害怕忽情,那就在做文案或算账的时候犯几个错试试,看看会发生什么。尝试这种带有效应预防的暴露疗法是一个不婚的选择。
- 8. 推迟强迫行为发生。如果一开始很难消灭强迫行为,那就先试者推迟进行强迫行为。 一旦你注意到强迫念头产生的时候,那么请在实施强迫行为前,先等上30分钟,逐渐减弱你实施强迫行为的欲望。
- 9. 修正和中止强迫行为的发生。你的强迫行为或许会十分顽固。要消除强迫行为,需要对其作一些修正。比如,当你感到必须一遍通重复做什么事情的时候,中途穿插一些其他的事来十扰和中断这种重复。数章按于强迫症来说,你可以试试用另一种方式来清扰。许多人会一直重复他们的强迫行为,直到获得一种完成感。试着改变这种状况,提前终止强迫行为,不过自己嫌足。
- 10. 为复发做好准备。强迫症并非一去不复返,即便你成功她治好了强迫症,那些想法和 市场处是很有可能会卷土重求。不过不用担心,这只意味書你需要再次实施你所学到的一些 治疗方法。



# 正确的为人处世之道

### 在补充场合尽量展现你的笔容

很多人都会选择和每天面带微笑的人交往。要问原因,人们大多会这样回答,看上去舒 服得。但是将先生似乎并不明白这其中的道理,以至于在跟人打交道的时候受了冷遇,原本 可以验院的会性也加了%。

蒋先生是一家商寶公司的老板,这几年生意微得还算领利。2008年开始的全球金融危机 給他的事业带来了不小的冲击,接不到出口订单,實物在仓库里堆积如山,工人们又要求张 工资,这让蒋先生很是预捕,他整天都在为贵金的事而积虑,故在蔡先生为公司的事忙得焦 吴烂额之际,又因为儿子的学习全是一部了矛盾,夫妻关系一下于跌到了谷底。面对整天愁 届举龄的报告此,他的好生治常稳一加

好友邀请葬先生参加了在上海率办的一次商务宴会,他告诉葬先生,将有很多投资人参 加这个宴会,是个非常好的教堂执会。但是在宴会上,葬先生总是施着一保險,别人一看到 他那保險就对他逐避三合。好及始他介绍了一个来自福建的投资人,这个投资人原本不想和 蘋先生说法,但因于好发的面子,还是勉强和她没了几句,但关于故音的事只拿不提。

结果、在这个商务宴会上、蒋先生一份投资都没有拿到。

**蒋先生因为一脸"苦大仇深"**,而让别人遇避∹舍,不想与他接近,他也因此失去了与人 怒人交谈、恭福华奋的机会。可见一张微笑的脸对于人与人的亲近是多么的重要。

众所周知, 微笑能让人情绪放松,能让人感到愉悦,能让人获得信任, 也能让人感到被事重、 被关心。当人们面对一个面带微笑的人时, 他的防备心理放会降低, 而他希望结交对方的愿 望会随之增强, 这种欲望会随事变免的游人一直持续下去。这其实就是"亲和效应"在人们 内心所起的作用。亲和效应是人们的一种心理定式。心理定式指的是对某一特定活动的准备 状态,它可以使我们在从事某些活动时能够相当熟练, 节省很多时间和精力。

从微笑这一观象来说。当对方通过这一表情来传达某种积极交往的信号时,我们便会在 心中形成相位的情绪反应。这种反应就是一种过程。我们会在这个过程中感受到对方的需求。 为呼应这种需求。我们也会相应地在脸上表现出积极的交往信号,与之产生共鸣,从而为彼 此的交往打下整实的基础。

这一过程具有不可替代的专注性,这种关注能让我们将更多的关注目光放在微笑的"甲"

身上,而不是冷若冰霜的"乙"身上。尤其值得注意的是,这种专注性会让我们在与对方交往前龄治验需要减和阶条性。

人际交往是一个互动的过程, 你给予对方什么, 对方也会给予你什么。倘若你想让对方 使你的温暖, 在人际交往中营选和辩的气息, 统谓不要吝啬你的微笑。面对他人, 翘起嘴角, 物谢胺健康膨胀, 然后他, 年, 血对方说道, "你好!"

### 不自信的表现会给人极差的印象

习得性无助有一个重要的表现那就是不自信。一个人如果不够自信,在与他人打交道的 时候、就会扭扭捏捏,这样会给人题「被整治印象。没有一个人想成为不自信的人,因此, 在七场中,身们避免者非归缘; 9日间的信。

卡耐基说:"自信才能成功。"自信,是我们需要的第一線用光,它是人生不竭的动力,能等我们战胜自卑。你相信自己会成为什么样的人,并且去做了,你自然就会成为自己所备始的欲豁人.

世界上没有两片完全相同的树叶,人也是这样,每个人都是上帝的宠儿,都是独一无二的。 所以我们应该相信自己。

我们每个人在世界上都是不可替代的。所以我们应该自信,只有自信才能自强,只有自强才能演绎自己的角色。不管是主角还是配角。

自信的人,不会自卑,不会贬低自己,也不会把自己交给别人去评判;自信的人,不会 逃避现实,不会做生活的弱者,他们会主动出击,迎接挑战,演绎精彩人生;自信的人,不 会跟自己过不去,只会鼓励自己。他们会既承担责任,又缓解压力,他们会在生活的道路上 能引命会 华新输售组生

自信是一种心理状态,可以通过自我畸示培养起来。积极的自我暗示,意味着自我激发, 它是一种内在的火种、一种快捷的自我肯定;它可以使我们的心灵欢唱,建立自信,走向成功。

自我暗示的方法很多,每个人遇到的压力不同,自我暗示的方法也不会相同,可以从以 下这些方面来树立自信,萌生一般新生的力量。

第一,在心中描绘一幅自己幸望达成的成功蓝图,然后不断地强化这种印象,使它不致 随者岁月流逝而消退模糊。此外,相当重要的'点是,切英设想失败,亦不怀疑此蓝图实现 的可能性。因为怀疑特念好行动构成危险性的障碍。

第二、当你心中出现怀疑本身力量的消极想法时,要驱逐这种想法,必须设法发掘积极 的相关, 非称它具体设电率。

第二, 为避免在你的成功过程中构筑雕砌物, 所以可能形成雕碣的事物最好不予观会, 最好忽略它的存在。至于难以忽视的雕碣, 就下番工夫好好研究, 寻求适当的处理良策, 以避免其继续存在。不过, 最好彻底看清困难的实际情况, 切勿夸张, 使其看来显得更加 附难。

第四,不要受到他人的威信影响而试图仿效他人,须知唯有自己方能真正拥有自己,任 何人都不可能成为另一个自己。

第五, 寻找对除了如指率且能有效提供忠告的朋友。係必須了解自申或不安的所在。虽 然后则随往往在少年时期便已发生。但了解它的来源特使你对自己有所认知, 并帮助你获得 缩数.

第六,正确评估自己的实力、然后多加一成,作为本身能力的弹性范围。切忌形成本位 主义是有其必要的,但是适度地提高自信心也是相当重要的事。 自信是一个人心理的建筑 L型师。自信一旦与思考结合,就能激发潜意识来激励人们表现出于哪种物质的和智慧和力量。 使每个人 的新型转化为物质。 全转,那业等方面的直形价值。

所以,遇事要用正确的思维方式,不要完全信你听到的、看到的一切,也不要因为他人 的推评、鄰視而轻視自己,摒除自卑感产生的压力,找回坚定的自信。唯有如此,你的生命 由本龄的外布资础险的职事。

## **廖华白我县痛苦的根**類

我们都会相信每个人都有属于自己的社会面具,但却很难相信这种面具有一天会生锈, 孤也取不下来。使我们将华人生中最差好的时光。

一位心地善良、英勇善政的骑士,他展主战功,受到国王和百姓的警贯,获得了一剩金 光闪闪的盔甲。骑士身被闪耀的盔甲,随时准备搬上战马,向那恶的骑士挑战,杀死作恶多 端的恶龙,拯救逐难的美丽少女……即使在家里,他也穿着机扎作响的盔甲自我陶醉,吃饭 触觉都不愿意默下。他美丽的妻子亲丽叶和可爱的儿子克里新托弗都记不清绝的面客了,最 后法依自己业志犯了自己的直面双...

终于有一天,妻子对他说:"你爱盏即远甚于爱我。"她和几子准备离弃他了,这时,骑士才感到惊慌,他想就下盘即,可是盔甲已经生锈,再也就不下来了! 骑士请求全国最有名的大力士铁匠帮忙,却还是无动而延。骑士好于靠识到问题的严重性,于是他做出了一个重大的决定,到远方寻找能解开盔甲的人。在国王的小丑乐豪的指点下,他决定去漫无边际的士盘址中男母巫原王的老师 油缸的磨头锅磨鞋

从此, 騎士在廠林的指导下开始了解脫盡甲、寻找自我的征程。就像那个快乐的小丑乐 报(机)都解——万旗施等强通金。骑士历尽难中,在历经沉默之堡、知识之堡和志勇之堡后, 依平庄直理力,由新丁台户,起始而且。

正如转上一样,我们在繁忙的世间,在日复一日的生活和工作中,为保护自己,穿上了 匠处整的沉重整甲,终于有一天,我们会和转士一样,发现它竟然再也脱不下来了。正如 李嘉龄学生所言,"第十分推下肉力,为专注参到赵田户 开始生稳。"

因为这些盔甲,我们再也感受不到一个吻的藏意,再也闻不到空气中飘来的花儿的清香, 再也无暇聆听触动心瓶的大自然的天籁……最可怕的,是对这种种"感受不到"的无动于衷。

騎士也许不比我们多數人揭明,但他比我们多數人都要勇敢,为了认识真正的自我,为 了学习如何爱自己,爱别人, 他带着当哪作响的盔甲, 准者赢弱的身体, 穿过沉默、知识和 京那三端古像, 靠自信战胜了"鄙狱之龙", 数干酪上了真理之酷, 需集自由的身体。

其实,人生就是一个不断找回自我的过程。世人一味追求外物的时候,很少有人能够去 注意自己,并意识到自己的重要性。丧失自我,是现代人痛苦的根源。一个人如果失去了独特性, 丧失「个性,丧失了对自我生活的理解,那就意味着你对这个社会来说可有可无,谁都可以 代替依,依此就没有了存在的价值。

当没有人主宰自己的灵魂时,灵魂就会盲从别人。生命的可贵之处,在于做自己,走自己的路。你无法取悦于每一个人,如果你试着去取悦每一个人,那你将会失去自我。

人的自我认定往往是受经验的影响或听从别人的看法。你想要把什么套在你身上,给自己贴上什么样的标签,你就会成为什么样的人。你怎样认定自己,就会有怎样的人生。

找回失去了的自我,认识自己,认识自己的能力,认识自己的快乐,走出平庸,真正踏上人生的征途。

## 把别人当成标准。只会失去自我

做人永远要以自己的意志为转移,不要总是效仿别人,必须懂得坚持自我。很多失败者 之所以会失败,是因为他们对自身的宝藏视而不见,反而拼命地去袭惠别人,模仿别人。殊不知, 动物的 海绵岭地 不迟钝的

古语说:"以钢为镜,可以正衣冠;以人为镜,可以明得失。"意思是说,每个人都是一面镜子, 我们可以从别人身上发现自己,认识自己。然而,如果一个人总是拿别人当镜子,那么那个 真实的自我就会逐渐逐失,难以发现自己的独特之处。

话说有一只兔子长了三只耳朵,因而在同体中备受嘲讽戏弄, 大家都说它是怪物, 不肯 跟它玩。为此, 三耳兔很是悲伤, 时常暗自又泣。

有一天,它终于作了决定,把那一只多来的耳朵思幽翱掉了。于是,它就和大家一模一样了, 也.不再争到排掉,它感到依乐超了。

时隔不久,因为玩游戏而进.另外一片森林,天啊! 那边的兔子竟然全都都是三只耳朵, 根心故:一根一样!由于它少了一只耳朵,所以,这里的兔子都碾开它,不理它,它只好快 快地离开了.从此,它稍添到一个车理。只要和别人不一样,故是糖的!

故事中的那只兔子总把别人当或自己的标准, 结果总是使自己陷人尴尬的境地。在现实 生活中, 像寓育中的兔子一样的人大有人在, 我们总是把别人当成自己的标准, 总是在一味 油纖仿中失去了自我。

每个人都有自己的生活方式与态度、都有自己的评价标准。我们可以参照别人的方式、 方法、态度来确定自己采取的行动、但千万不能总拿别人当镜子。总拿别人微镜子,傻子会 以为自己悬天才、天才也许会把自己照成像瓜。

胡皮·戈德堡成长于环境复杂的纽约市切尔西势工区。当时正是"站皮士"时代,地应常模仿着流行,身穿大喇叭裤,失顶阿福菜犬蓬蓬头,脸上涂满五颜六色的彩妆。为此,她像情侧附近人们的脸溢海识论。

一天晚上,胡皮·戈德堡踩邻层皮人的好一起去看电影。时间到了,她依然身穿松烂的 吊帶褲,还是那一头阿裤栗犬蓬蓬头。当她出现在她朋友面前时,朋友看了她一眼,然后说: "你应该按一套太匪."

"为什么?" 她很困惑。

"你给成这个样子,煮才不要跟你出门。"

她怔住了:"要换你换。"

于是朋友转身就走了。

当施環朋友说话时,她的李兼正好站在一旁。朋友走后,母亲走向她,对她说:"你可以 去换一套衣服,然后变得雄其他人一样,但你如果不想这么做,而且坚强到可以承受外界嘲笑, 都敢坚特体的想法。不过,你必须知道,你会因此引来批评,你的情况会很糟糕,因为与大 众不同本来就不容易。"

明皮·戈德堡受到极大震撼,她忽然明白,当自己探索一条可以说是"另类"存在方式时, 没有人会给予鼓励和支持,哪怕只是理解。当她的朋友说"你得去换一套衣服"时,她的确 陷入两堆块排:倘若当时为了朋友换衣服,日后还得为多少人换多少次衣服?她明白母亲已 经看出她的决心,看出了女儿在向这类较大的同化压力说"不",看出了女儿不愿为别人改变 自己。

人们总喜欢评判 一个人的外形,却不重视其内在。要想成为一个独立的个体,就要坚强

胡皮·戈德堡这一生始终都未摆脱"与众·爱"的议题。她主演的《修女也疯狂》是一部经典影片,而其扮演的修女就是一个很另类的形象。当她成名后,也总听到人们说:"她在这些场合为什么不穿高膜鞋,反而要穿红黄相间的快跑运动鞋?她为什么不穿洋装?她为什么跟我们不一样?"可是到头来,人们最终还是被受了她的影响,因为她是那么与众不同、那么维力四龄

倘若今天为某个人换衣服,往后的日子里,不知要为多少人换衣服。换来换去,还有自己吗?做人亦如同穿衣,不能改来改去,否则,也就不会有自己了。做人永远要以自己的意志为转移,人活一世,不可能让所有人满意,重要的是要保存一个真实的自我。其实,生活中原本就没有什么一成不变的条条框框,只要你去改变,按自己的方式生活,世界也会随着依靠。

### 学会分享, 才能在需要时程到

如果一个人一心只想让自己成功、那么他往往很难走向成功,而如果他心里只想着让别 人成功,那么他去向成功的请陈也会变得越来越高。

一个精明的荷兰花草商人。千里进延从遥远的非洲引进了一种名贵的花卉、油育在自己的花园里,洛鲁到时候表上个好价钱,对这种名贵花卉,商人爱护备至,许多希腊好友向他常安,一向婚姻去,与协会知由,必按于亚工龄。

第一年的泰天,他的花开了,花園里万紫干紅,那种名貴的花开得北其濕亮。第二年的泰天, 他的这种名貴的花已響育由了正六千雜,但他変現,今年的花沒有去年所得好,花朵略小不说, 还有一点点的杂色。到了第三年,名貴的花已經繁育出了上万雜,令他沮丧的是,那些花的 花朵已經变得更小,花色也盖不多了,完全没有了它在非測計的那种概念和高貴。当然,他 由淨積煮沒非於雕上一女里。

难遗这些花道化了吗? 可非洲人华年种养这种花, 大面积、年复一年地种植, 并没有见过这种花会退化呀。他百思不得其解, 便去请教一位植物学家。

植物学家问他:"你的邻层种植的也是这种花吗?"

他摇摇头说:"这种花只有我一个人有,他们的花圃里都是些都全毒、政难、金盏菊之类 的普通花卉。"

植物学家沉吟了平天道。"尽管你你完圆里料漏了这种名贵之花,但知你的花圃毗邻的花 圆如科植着其纯花卉,你的这种名贵之花被风传授花龄时,矮上了吡邻花圃里的其化品种的 花粉,所以依约名贵之花—早不如一年,越来越不剩家华贵了。"

商人问植物学家该怎么办。植物学家说:"谁能阻挡住风传授花龄呢? 要邀使你的名贵之 花不失本色,只有一种办法,那就是让你邻居的花圃里也都伸上你的这种花。"于是商人把自 己的花种分踏了自己的邻居。次年春天花开的时候,商人和邻居的花圃几乎成了这种名贵之 花的海洋——花朵又取又大、花色粪椎,朵朵遮光温彩,雅客华贵。这些花一上市,便被抡 购一空,商人和他的怀在都发了大财。

題要自己有名質的花园、就必須让自己的邻居也种上同样名質的花、精神世界也是这样的、 一个人想要维持自己品篇的高尚、如果不懂得和別人分享、就只能是孤芳自赏、甚至获得自 闭与不通事理的思名。

有时候,分享并不是多么伟大的情操。分享是为了在我们需要时的得到,营造一个好人缘、

和膝的生活及工作环境。在分享中、我们得到的远比分享的多得多。

所以, 面对生活中的得失时, 我们的目光不要太短视, 心胸不要太狭窄。学会分享, 这 其实是一项大智者愚的长远校赞, 有刺于敞丹我们的形象, 有利于改善我们的生存环境, 有 和干费们在这个人 悔睡于 足统协会山 它足老为属。

## 出头、出头、不要出过头

裥谷把自己放低,才能得到·脉流水;人只有把自己放低,才能吸纳别人的智慧和经验。

在现实生活中存在增这样一些自视颠高的人,他们替芒毕露,处世不图余地,叫咄遇人。 他因然有充沛的精力、很高的影情,也有一定的才能、但这种人却往往在人生旅途上要遭 地形。这其中的需要周田龄县对于由4。即则始终自己的才生影发讲来。

有一位分配到菜单位的大学生,从下车间开始,就对单位这也看不惯,那也看不顺。来 到一个月,他给单位领导上了详详方言意见书,上至单位领导的工作作风与方法,下至单位 职工的福利,都一一列出了存在的问题与弊端,提出了周详的改进意见。由此,他被单位的 某些掌握实权的领导视为狂丧、骄傲乃至精神病,不仅没有采纳化的意见,而且借别的理由 路体给谁。

这个大学生作为梅芒毕嘱者的典型, 在新的人际关系圈子中未能处理好包括上下级关系 在内的各种关系, 加上又不注意讲究策略与方式, 结果不仅妨碍了个人才能的发挥, 还招来 了嫉妒和排斥。

每个人都希望自己可以出人头地,但是这条出头之路不能走得太急躁。很多人刚受到一 些表扬,就以为自己马上可以出名而天下知,但结果却是相反,人们还是逐渐遗忘了他。

一年夏天,一位夕下小块于受门拜菏年事已高的爱聚生。小伙子自称是一个诗歌爱好者, 从了岁起就开站进行诗歌创作,但由于地处编辑的乡村,一直得不到名牌的指点,因仰慕爱 聚生纳之名。他于照证描述者是主营上的排落。

这位青年诗人虽然出身黄麻,但该吐优糠,气度不凡。老少两位诗人该得非常融洽,爱 聚生对他非常欣赏。

临走时、青年诗人留下了薄薄的几百诗稿。

费联生读了这几页诗稿后,认定这位乡下小伙子在文学上将会前途无量,决定凭借自己 在文学界的影响大力提携他。

愛联生祥那些诗稿推荐给文学刊物发表, 但反响不大。他希望这位青年诗人继续将自己 的作品寄始他。于是,老少两位诗人开始了辅警的书位表往。

青年诗人的信长远几页, 大波特波文学问题, 激情浮溢, 才思毅披, 表明他的确是个天 才诗人。 爱取生对他的才华大为繁赏, 在与友人的交谈中经常提起这位诗人。 青年诗人报长 独在文坛有了一点小小的名气

但是,这位青年诗人以后再也没有给爱联生寄诗稿来,信却越写越长,奇思异想层出不穷, 言语中开始以著名诗人自居,语气越来越傲慢。

爱欺生开始感到了不安。凭着对人性的深刻凋寥, 他发现这位年轻人身上出现了一种危 险的倾向。

爱默生去信邀请这位青年诗人前来参加一个文学聚会。他如期而至。在这位老作家的书 房里,两人有一番对话:

"后来为什么不给我寄稿干了?"

- "非在写一部长笔中语"
- "你的环境语写摆得出意,当什么是由影呢?"
- "要出为一个士体人的办领写书笔申请 小打小闹星亭子看了的"

文学聚会上,这位被爱敦生所故贯的青年诗人大出风头。他连人便该他的伟大作品,表 現得才华横温, 韓芒咄咄逃人。虽然诸也没有拜读过他的大作品,即便是他那几首由爱欺生 推荐发表的小诗也很少有人拜读过, 但几乎每个人都认为这位年轻人必将成大器。否则,大 你富毋胜任物山社母驱血心?

青年诗人继续给爱敦生写信,但从不提起他的文作品。信德写题短,语气也越来越沮丧, 国有一天,他终于压信中承认,长时同以来他什么都没写。以前所谓的文作品根本就是于 唐名石少富。全合圣始始忠

他在信中写道:"报文以来我就渴望成为一个大作家,周围所有的人都认为我是个有才华 有前涂的人 均自己由这么认为, 前世经写过一些论, 并有生态厚了国下性的挚爱, 的深级梦女,

"使我深感苦恼的是,自此以后,我再也写不出任何东西了。我认为自己是个大诗人,必 好也太作品。在原来中,我对自己原感解弃,因为我浪费了自己的才华,再也写不出作品了。 而在粮盈中,最多人士诗人、急烈怒而出了特世之性,只能举上了抽费的工位。

"尊贵的阁下、请您质诚庭这个狂喜无知的乡下小子……"

这个年轻人是急于出头、缺乏耐心的典型。虽然开始时他有圈出一般人的才华,但稍像 受到赞扬,他就急切地以为自己可以和大人物相提并论,忽视了出头要走的基本的道路。要 起上胜利的巅峰、急蹦是要不得的,所有成功都需要自己一步步努力和聽脫,否则胜利也 只易俄象而已。

## 人际交往之道要摒弃势利

尽管人们在社交中需要分清主次,有轻有重,不可能平均用力,等齐划一。但人情练达的人, 在保证"重占"的时候。领不忽略"一般"。领不会让亲疏带上蓬鹿功利的色彩。

在生活中,所有人都会讨厌势利眼,而势利眼也很难会有真诚和真心的朋友。在与人相 处时不要过分地亲近或就运任何人。既不要过于亲近比我们高的尊贵的人。也不要过于流远 那些地位比较低的人,尽管人们的社会角色和社会地位不同,但每个人都需要受到尊重,维 护面子的心理需求是一致的。如果我们忘记这一事实,与他们交际时,对"重要人物"谦卑 有加,而对其他人却毫不在意,则会刺伤后者的自尊,失去一大批人,这样的人际代价是不 借得的。

有这样一场家宴:宴席上坐着男主人、男主人单位的领导以及几位同事。 II 桌上的酒桌 已经模得让人感觉十分满意了,可是, III 着花布缩的主妇还是一个劲地上菜, 嘴上直对领导说: "没有什么好吃的, 请领导对付着用点!"

男主人則站起来,把领导面前吃得单空的菜盘撒掉,接过热菜又放在他面前,热情有余 地焓领导夹菜、添酒,而对其他同事只是数衍地说声"请"。

面对这样"尊卑有别"的款待, 试想男主人的几位同事将作何感想? 即便不觉得难堪, 也会觉得主人对他们款待不同。也许未等宴席告终, 有些同事就"有事"告辞了。

像这样的宴席, 男上人眼里只有领导, 而慢特他人, 使同等们的自尊心和面子受到损伤, 非但不能增进主客间的友谊, 反而会造成心理隔阂, 稍作权衡就会没现如此尊单有别的待客 之道实漏不智之拳。 人情练达的人,不会过分亲近权势大的、疏远权势小的,而是两者取其中,"公事公办", 不施拉拉扯扯那一套 也不会把精力和心思方赖在研究某某人的贪婪之上。

以权势决定关系亲疏,实则亲一时,瘫一世。凡是这样"售"来的亲,没有长久的。因 此权势本身就不是水恒的,而是无常的,那么以此为筹码的亲疏 定不会长远,这是必然的。 真正做到不以权势为标准决定亲疏远近,十分了不起,那是真正参透了,想开了,才是练达 为人之诺。

汉代有一位非常有名的清廉又重义的人, 叫朱晖。他在读书的时候偶然转识了一位大官 探堪, 恰是他的同步。 张堪祝器重地, 朱眶周为自己只是一个大学士, 不敢与之来技术需。 有一次, 张堪对朱暉说:"你真是一个自特的人, 值得信赖, 我想转妻儿子女把付于你。"朱 晖 国为张堪是一位德高燮堡的前辈, 对此童不能课做什么反应, 只是基础地拱于相应, 后朱. 张堪死了, 身后没有留下什么半厚遗产。朱晖此时早已与张堪无盖交往, 但闻讯之后, 患于张堪死了, 身后没有留下什么半厚遗产。朱晖此时早已与张堪无盖交往, 但闻讯之后, 患于张堪死了, 身后没有留下什么半原, 被当难, 前去墟寒阳远, 朱晖均几于对他说:"张堪生前, 前 对我有知己相托之言, 表当时已有秦于心。 从不像长生事数酷别人, 更不能散趣自己。"

尽管人们在社交中需要分离主次,有轻有重,不可能平均用力,等齐划一。但圆润为人的人, 在保证"重点"的时候,绝不忽略"一般"。比如,去某单位办事,恰可遇见了三个都以识的人, 都好久未见了,其中一位正是自己急于寻找求助办事的,依怎么对特呢,是抓住一人,不计 其余,还是逐个关照, 熱情樂館一番,然后和其他人说明情况,保证重点。这就是一个桂巧。

在当今社会,人际交往中流行一句口头棒。"好使不?"即有用吗?專者,有用、好使则索, 卑君,没用、不好使刚做远。这里的"好使"、"不好使"和权势有着密切联系。越类附势者, 都想直接从权势者那里我取一些功利。"好使"则亲,完全是急功近利、实用主义。人们议论 某人实用主义作风,往往战他"足练有用的交",就是这个意思。善于"交朋友"这本必不是 好事,还说明此人有公关能力。但专练有权的、有用的交,不交那些地位低下的、无权无势的, 与"好使"者亲,与无能的流远,这就势必在亲情、友情、同志情中央杂了功利目的。便如 人际关系中专以"好使"论亲疏,最终必然会导致弱内强食,恃强凌弱。摒弃勢利的为人之道, 须捻不事不卑的豪志、与他人和谐相处。

### 越是饱满的谷穗垂得越低

古人常说:"谦卑者其实最高贵。"这是因为谦卑是高贵者的通行证,君子懂得谦让,因 此行万里也会路途顺畅。小人好争斗,因此还未动步,路已被堵塞。

我们看体育比赛,知道 个运动员要挑高,就必须先蹲下,视有人可以直带双腿而跳得 高的。一个运动员在田径比赛时,特别是烟距离比赛时,要跑得快,就必须先等下腰,向前 倾斜力度更大。因为这样会跑得更快。

大凡成功的人在遇到瓶颈时,他会以退为进,退也是一种谦虚。真正有大成較者、成大 事业者元不是谦虚好学的人。他们以谦卑的心态、感恩的心态去面对任何一件事情,任何一 个人。

山外有山,楼外有楼,强中自有强中手。无论你今天多么优秀、事业多么成功,你一定 还可以找到比你更优秀、比你更成功的人。

明人脑绍珩说:"人心都是好胜的,我也以好胜之心症对对方,事情非失败不可。人都是 喜欢对方谦和的,我以谦和的态度对待别人,就能把事情处理好。"



安户龄总不证体的多 伯姓在最近 体际说那位安户投保了另一安保险公司 而且数额不小。 推纳县西田军很材料 计具条件人配。原本有益策,表示安白维维军员改革军时 44.47了... 句表示中心的话,"我将来一定会说服体的。"而那位家户和问歉了一句,"不 你做不到—— 春无杀妇!" 推销员前议样失去了一笔大生音。

加里拉拉维格尼日知道特殊农民首的唯工原则 使进可能不合和这个错误了 于沙耳维 销商品、还是说服人做某事、都要记住这个原则。我们要让别人同意自己、就要老此到对方 和我们一样 有好胜的原例 有恶到黄素的更多 有需更简合的脸面

从人一定更进度随和 口有过线 才能植物俱到面土利光 非线面土成功

老子曾经告诫世人,"不自见、故明:不自是、故影:不自伐、故有功:不自矜、故长。" 没句话的大音具 . 个人不自我来源 反而是遇与企不同, . 个不自以为具的人 会探 **出企人**, 一个不自态的人会事得成功, 一个不自负的人会不断讲出。

你谦虚时就是得对方真士,你补实和气,他故原与你相外,认为你妾切,可靠,你未被 额从,他的抱握欲得到满足,认为与你配会得很默恕,很会得多,你易笑,他就愿意帮助你。 这种心理状态对你非常有利。相反,你若以强硬姿态出现,外外高于对手、咄咄逼人、容易 让对方产生一种举反心理, 体交往和工作难以继续。

不论你想要取得什么样的成功,谦虚都是必要的品质。在你到达成功的顶峰之后,你会 发现谦虚十分重要。因为只有谦虚的人才能得到智慧。





# 抚平过去的伤痛, 保证美好的未来

## 不再为过去的失败纠结

很多人在失去的时候会痛惜不已,原因是怕再也找不到比失去的更好的东西了,比如说 每情。

事实上,无论是对于爱情还是对于其他东西,我们的感情并没有我们想象的那么脆弱。 一件东西丢失了,起初会伤心、痛心、但随着时间的推移,这件东西在我们的视线中会慢慢 她模糊,甚至有一天想不起它的样子。所以,在失去的时候,不要将自己侵抱在自己所设置 的伤感、悲痛似啊中,因为这样的表现并不能掩回什么。

如果只是留恋那个不活合你的人而错过了直正属于你的人,那就更得不得失了。

在人的'生中,最害怕的不是失去什么,而是在失去之后,丧失了对未来的希望。所以,对于我们来说,在失去之后,要相信;与其为过去的失败纠结,不如为新的成功探险。要相信下一个人会更好。下一大机会会更好。

曾經拿过多項國內外獎項的中國队选手藥兰,在 1998 年第四届美国友好运动会上、因故 聽討不慎从空中跌落, 平叛果未採私幣之提專裝骨儲住,與鄰以下失去如党。在遭受如此重 大的变故后,藥兰和表現出唯得的監報。她的主治医生说:"藥兰表現得非常勇敢,她从未他 動什么, 对她我能找到的问就是 '勇气'。" 故算是知道自己再也站不起来之后,她也绝不后 梅緣体藥, 她说:"我对自己有信心,我来还不会故事希望。"

之后,展兰加盟了星空卫视,成为《展兰 2008》节目的主持人,并且在众多媒体上开设 了她的体育评述专栏。

虽然已经无法在赛场上奋斗,但是秦兰说:"我会在主持人的商位上继续为我喜爱的运 功事业作贡献。虽然我没有短龄,还有身体的原因。但是我一定能面对的,我正在充实自己, 管习文化。据可以做保服好的。"

虽然不能再回到赛场上, 但是桑兰的生活也一样很精彩。美国总统克林顿、卡特和里根 柳曾给桑兰写过信, 赞扬她的勇气。

桑兰相信未来, 相信自己, 相信在下一次的尝试中自己会做得更好, 她赢得许多人的尊敬。

我们渴望收获,渴望得到,但是人生并不是一个只有收获的过程。在人生中,少不了的 是失去。有些机会失去了,就不要再后悔。世界上没有卖后悔药的,不管你多么后悔,失去 的也不会回来。何况、一味的后悔只能让你生活变得变得越来越糟。

法国著名的作家蒙巴曾经说过:"如果允许我再过 · 次人生, 我愿意重复我现在的生活。 因为, 我一向不后悔自己的过去, 不惧怕自己的未来。" 一个人如果免害而悔自己的过去, 那 他就没有更多的精力去关注现在, 现在抓不率, 等到现在逝去了, 他们又开始后悔。就这样, 她们口能必定任任在巨幅的事性循环里

18111月販売水売生活住在1両的窓柱場等型。 为什么要这样折磨自己呢? 一次的失去并不代表永远失去。失之东隅,收之桑榆,或许 なごか生よ的風水砂泉 不会活的 下 - 売出事的オ長正確的 オ県毎年的

医秋我们有通气让自己继续走下去。为什么没有通气让自己相信下一次才是最好的呢?

### 那些不能看开的不加潜忘

学习比較應还是遺忘比較應? 大部分人在一开始都会回答是学习比较意, 忘却比較容易。 美国有一位著名的经济学家说:"世界上最难的事不是让人们接受新思想, 而是使他们忘 知[1892]"

不知你有没有这样的经验,当你去劝说某人的时候,某人总是抱着一个旧观念不放,怎么也听不讲你给他讲的新疆全。

"Forget it!" 的意思是: "忘记它!" 如果把这个单词拆分一下就变成了 "For get it!" —— "忘记它是为了得到它!"

迪伊·霍克曼维摩信用卡网络公司的创办人。在1997年7月的美国《优秀企业》杂志上,迪伊·霍克和几个精英人物共同提出:目前企业所面临的问题不是学习而是忘却!就好比一个电脑,如果依对它内在的程序,内在的文件资料就效如不满意,而电脑的空间已经满了,依准备怎么做呢?是不是要先删除口的程序、旧的文件?然后才能够再张入新的程序、新的文件。然后才能够再张入新的程序、新的成分同题永远不在如何收失脑里产生薪新的、创造性的思想,而在于如何从头脑里油法回源各。旧的理念不能会。

著名的管理学大师彼得·杜拉克曾说道:"创新起始于舍弃,它不在实施新措施,而在 了舍弃的是什么。" 所以请你就在此刻写下你最需要舍弃的三件事项,在上面商上一个大大的 "×",并且大喝一声:Forget i!要知道:旧的不去,新的不来。主动舍去那些经常困扰着你、 对你没有任何用处的废施或无用的知识,让你的思想和有用的知识占据你的心灵吧。

忘却有时是件好事,有些事情记得太清楚,反而让大家日子都难过,偶尔神纶粗一点, 自己不必受苦,也不让别人受苦。

忘掉背后带来的是释放,一个常常回头看的人,就没有机会向前看,当我们辛苦拖着一 箩筐的愤怒或不谅解时,如何能努力向前奔呢?

把一些不能看开的痛苦"站成圾 医种肥! 当你愿意把那些模深蒂阔、盘根镜节的记忆 一一放掉时,你将会经历轻帐和得胜。因为痛苦的重担放下了,所以你会轻松;因为你不再 被仇恨所精制了,所以你会得胜。

## 不为往事悔恨, 不为未来担忧

生活里,在实际事物上所利用的时间,我们称之为钟表时间。但是在实际事物被解决或 者尚未解决的时候,我们容易产生一种心理时间,即对过去的探切杯念和对未来过度的懂情。 然而不管心理时间定格在过去还是未来,都不利于我们对现在的拒魏。因为昨天只是一种记忆, 随着时间的推移,这种记忆会逐渐被淡忘;明天还是一种虚幻,只会增加衷名的病苦。 人的一生最有害的两种情绪莫过 F 为往事而悔恨、为未来的事情而担忧。如果你真的被 这两种情绪所用,那你就是生活在乌托邦之中。它不会帮你改变过去与未来,却会使你陷入 棒姓与非理的犯罪 生土理在

无论我们的身体和心灵都生活在現在,也只能为现在而存在,为什么要去 · 適又 · 適地 回顾往事、忧虑未来呢?实际上,过去的事情不论值得流连还是悔恨,那只是奄无意义的心 想反应,"过去"已经过去了,已经不存在了,而未来尚未到来,也是不存在的。人生就像爬 山程高,爬在中途的时候,不必往下看,也不要过多地往上看。因为你不大可能看到顶峰, 不太可能要得很强。 但谢蒙· 每必要为要不清楚的人来要对像的,

有一个国王、常为过去的错误而悔恨。为将来的前途而担忧,整日郁郁暮欢,于是他派 大臣四处寻找一个按乐的人,并把这个按乐的人带回王宫。这位大臣四处寻找了好几年,终 于有一天,当他走进一个贪穷的料器时,听到一个快乐的人在放声歌唱。寻着歌声,他找到 7 年本 四個 到油油台 上

大臣问农夫·"你按乐吗?" 农夫回答·"疗滑有一天不快乐。"

大臣喜出望外地把自己的使命和意图告诉了农夫。农夫不禁大笑起来,他又说道:"我曾 因为没有鞋子而沮丧,直到我有一天在街上遇到了一个没脚的人。"

快乐是什么? 快乐就是珍惜你现在拥有的一切。快乐就是如此简单。

有人为低工资而懊恼。忧郁,猛然发现邻居大嫂已经下岗失业。于是马上又暗暗庆幸自己还有一份工作可以做,虽然工资低一些。但起码没有下岗失业。心情转眼旋好了起来。每 个人总是看重自己的痛苦,而对别人的痛苦往往忽略不计。当自己痛苦不堪的时候,要是能够换一个角度来思考,痛苦的程度就会人大减弱。人生最可悲的事情不是不知该怎样抉择,前身当你手中牢牢抓住许安东西时,依如小懂得去恐惧。

从前有一个流液汉,不知进取,毒天只知道手上拿着一个碗向人包讨度日,最后终于有一天,人们发现他潦倒而死。他死后,只剩下了他天天向人要饭的碗,有人看到了这个碗,觉得有些特别,带回了家里行细研究才发现,原来流浪汉用来向人包讨的碗,竟是价值递减份士等

人往往只为了寻求自己手中没有的东西。而忽略了已经属于自己的财富。我们应该多 往意自己手中所撑的那只碗, 不要总是眼离手低, 一味地炭器别人, 而忘了自己本身原有的 价值。

当然,也有将心理时间定格在未来的人,他们上张为将来牺牲现在。采取这种态度生活,那敢意味着没有现在,只有未来,不仅要避免目前的享受,而且要水运问避幸福。因为他们所错说的将来的那一天,且到来,也就成为那时的现在;而在那时的现在又要为那时的将来做准备。如此明日每明日,今天为将来,幸福当不县太远可错而不可即明。

当然,寄希望于未来,如果作为学习和工作上的奋斗目标,期望生活改善,等业有成、 这并不错。人应该生活在希望中、以此来促使自己从清沉的情绪中解聚出来,但其实质仍是 为了抓住现在的时光去做脚鳞实地的努力,而不是回避现实去空想未来多么美好。当那一天 真的到来时,却往往是严凌无奇的,不如想象的那么美好。激动一时之后,又会面临新的矛 盾和难题。这种把未来整理化的想法是脱离实际的幻想。

由此可见、不论是过去还是未来,都不是我们人生的主旋律。我们只有摆脱心理时间,才能更好地把握人生。

## 不要拒绝失败

在职场中打拼,推都难免会遭受挫折与不幸,甚至失败。有的人心理家质较差,意志力不强, 在工作时一遇到挫折,就会渐渐对自己失去信心,认为自己这也不行那也不行,给自己贴上"失 散者"的标答。这样,即停有好机会使问顾出现转机,依被这拉长的苦胎吓败了。

失败算什么? 在挫折和失败面前, 我们必须有貌, 样永不言败的心态; 惭愧而不气馁, 内疚而不失望, 自责而不伤感, 悔恨而不丧志。感激失败的考验, 从失败中走出一条新路, 才看希谢斓取成功的特冠,

一家大公司要相聘 10 名职员,经过一段时间严格的笔试、面试,公司从 300 多名应聘者 中选出了 10 名称传音。

发榜这天,一个青年见榜上没有自己的名字,慈畅欲绝,回到家中便要悬梁自尽,幸好奋人及耐发现。 依才没有死品。

正当青年悲伤之时,从公司却传来好消息:他的成绩本是名列前茅,只是由于计算机的 错误,才导致了落洗。

正当青年一家大喜过望之时,却又从公司传来消息:他被公司除了名。原因很简单,公司的老板认为:"如此小的挫折都经受不了。这样的人肯定在公司里干不成什么大事。"

检验一个人,最好是在他失败的时候、看失败能否唤起他更多的勇气;看失败能否使他 更加努力;看失败能否使他发现新力量,挖捆潜力;看他失败了以后是更加坚强还是就此心 む會冷。

感端失败吧,每一次失败,都是一次超越的机会,逃离失败,龄避失败,就会把一个人 的活力与成长力剥夺殆尽,使人变成行尸走肉。所以,失败是超越自我的電雾推动力。每一 次失败,都能膨胀体的进页,摄高体的男气,考验价的耐心,培养你的能力。

美国成功学专家拿破仑·希尔在总结了自己的7次失败之后说:"看起来像是失败的,其实却是一只看不见的篮样之手。阻拦了我的错误路线,并以伟大的智慧强迫我改变方向,向 着对我有利的方向前进。"失败是超越自我的坐标,一旦发现此路不通,便要另辟鼷径,当许 论家家这样的坐标明显验标元出来后,通往成功之路故密加滑船了。

近乐,戴尔在培训员工时常常说,"不要粉饰太平。" 他的意思是说,我们不要试图把销误的事情用各种理由加以类化,即使暂时掩盖了真相,然而问题忍早都会出现,所以直接面对最好。每当他的经青出规则服后,他都会以积极的态度正面迎接问题。 而不是找理由选测问题,也从不找借口搪塞。他以这种斩钉截铁的态度去面对所有错误,坦白承认说;"我遇到问题了,我负有责任、因此我必须进行修正。" 他很清楚,如果自己不这么做,别人这样做了。成功龄企图下别人。

几年前,宣家不得不赦回一种几重就具,并下令停止生产这种就具。因为就具幼酿精有 既塞的危险。对儿童的安全不利——李延的是、宣家在出现问题之前就发现了这种情况。可是, 停户又带来了另外一个问题。这种职具由印度一家工厂生产,该工厂有600名雇员,一时间, 600名工人无工作可做,因此,宣家先后派了几名设计师到工厂去查看情况。看看有什么解决 办法。然而,前面的几个设计师去了之后没有任何成故,宣家总部陷入了恐慌。而此时,另 一个平时不太引起大家注意的设计师安娜主动请便,并推信贵定会有办法来解决的。

安娜查看了工厂以及所用的材料,她与磁点商一起工作,从不同的局度进行合析论证。 一条路线走不下去,再接一套。就这样,安娜真的灵厉尽了各种可能,超过几个通宵的努力, 终于开发出了一个全新系列的产品,取名"法婚尼"。两个星期后,她带着法姆尼返回了戴美。



不敢失败实质上是人生的真正失败。 - 帆风顺的人达不到创造的顶峰, 他们的潜力也就 不可能直正发挥出来。

### 感激失助吧.

失败并不育味券你一事无成——失败表明你得到了经验。

失败并不意味着你浪费了时间和生命——失败表明你有理由重新开始。

失败并不意味着你必须放弃 一失败表明你还要继续努力。

失败并不意味着你永远无法成功——失败表明你还需要一些时间。

失败并不意味着命运对你不公——失败表明命运还有更好的给予。

# 宿命只是弱者安慰自己的借口

当遭受了挫折或磨难时,消极的人们往往会发出"命该如此"的感叹,这就是宿命论的 表现。事实上,这不过是他们不愿面对现实,选群问题的一个借口。

宿命是人们一种安于命运的思想,认为一个人的命运在出世之前已由上天注定,人只能服从上天的安排,不能违抗。

相信宿命的人们常常以弱者自居,他们认为自己是"不幸"的人,他们因为这一观念的 负面影响而变得消极,可以说,宿命论会无情地打击个人奋斗的信心。

在很多人心中,宿命论的影子非常之族厚,比如"生死有命。富贵在天"的说法、这就 给那些逃避现实的人们一个安慰的情口,退缩的理由。他们宁愿相信有某种奇特的力量超乎 他们的震撼。也不愿爱为古法的李姆龙。

事实上,宿命只不过是剥者安慰自己的一个借口。很多人之所相信宿舍的说法,是因为 他们走不出自己设置的心理枷锁。而一旦突破了这道枷锁,也许可以看到许多别样的人生风景, 甚至可以创造新的奇迹。

华龙集团的创办人卢俊雄 10 岁时使开始瞒着家人,带着 10 元钱独闯武汉。正因为他挑战合运的意志,最终政写了他的人生。

[980 年,情父亲给的三本邮票,声俊雄参加了在广州文化公园率行的全国首局邮票展储金。 但他并不漏足于此,他用卖报槽下的校在火车站、邮票公司等处抄起了邮票, 迈出了创业第 一步。

读初二时,他成立了广州第一个自发性的中学生社团;"省实"集邮社。他帮爱集邮的学 生代买各种邮票,从中雕取"劳务费"。后来,他将自己对集邮的感受写成文章,等给杂志社, 最获刊鉴。 中枢架剪竟频翰来画寄假,托德购买邮票。

卢俊雄也开始进入了"国际市场"。念大二时,卢俊雄敞了另一次酿涉:给深圳大学的一 个勤工俭学者就发贺卡。他以高价卖出了就发商最便宜的积压品。10天不到他就赚了3000多元。

产值雄通过《集邮杂志》和邮票公司搜集了全国 2000 多个集邮爱好者的效名、地址、用 卖實下雕的 3000 多元银办了份双面由 开始印的《南华邮报》免费者站这些人。到 1989 年、《南 华邮报》已发行5万份、颁有5万个客户。1991 年 2 ~ 8 月,由于股市整顿、邮票市场非常兴旺、邮票上涨了 5 倍, 产效能太膝其利。

搞了两年的邮票生意,卢俊雄又开始在市中心旧房子上打主意。在刚刚兴起的房地产业,



卢俊雄抓住了历史性的机遇。他生意兴隆,财源广造,再一次取得了成功。

在不斷前进探索的过程中, 卢俊雄一步步地迈向了成功, 难道说上天就单单青睐于卢俊 维罗, 恰这, 路上走来, 每一步成功都是上天的垂爱啊; 当然不是, 这一切都是帮他自己的 努力.

生活中,弱者往往消极等待。而强者却主动出击,寻求机遇。人生难免有失意的时候。 面对此类意,强者以一颗自强不息的心小斯进取,弱者就是而对 "张薄纸"也不愿待手髓蔽。其实, 看时能,我们只要地个问题 "他个角座" 脸光一层。 的经期配效合的 "守进"。

# 打破惯件思维、不勤经验的奴隶

日常生活中,我们要处理事情或者是解决问题时,一般都会按照自己的方式,这种方式 一旦反复被运用、就形成,尽维定势。思维定势有时对常规思维是有利的,它可使思考者在 处理间类问题的时候少走夸路。然而,思维定势也有它的弊端,特别是当我们处理一些新情 况的时候,思维定势被全阻碍我们阻断现念、新方法、新思路去创造性地解决问题,使人失 土伯斯和增融的观点初动力。

生活中, 很多人都会或多或少受惯性思维的影响。一个人如果习惯了惯性思维模式, 那 么他的创新思维龄会受到障碍。

曾经有一个科学家做了这样一个实验: 他把 50 名图意参与实验的志愿者带到一个房间, 房间里放着五颜六色的各种物体。科学家要求试验者只是用着蓝色的物体看 50 秒, 然后让他 们里欺瞒。这时, 科学家提了一个问题: 大家刚才看到了多少个红色的物体? 多少个黑色 的物体。 &小个每色的始始, 这下 所有的试验对参源是生了 那口子言 同类式科学

这些参与试验的人们之所以答不出科学家的问题,就是因为思维惯性在起作用。因为他 们最初看到的是蓝色转体,思维里就形成关注蓝色转体的定势,而不再专注其他颜色的东西。 由此参考。在对能够多给允克问题本身。而是身份但张石阁随方式。

很多时候,人们在考虑问题的同时,把自己生平所有积累的经验和知识不自觉地就加了 进去。妹不知,这不只是一个人的思维惯性,更是一个沉富的思想包袱。我们要想提脱这个 思维伯和。彼必须要在守台门的规维方式。

人是惯性的动物, 抗拒效变是自然反应, 也是必然的过程。并不是每一个人都能立即一 心一意地接受改变, 接受新事物意就味着放弃旧有的东西, 意味着改变旧有的生活模式。但 是人类天生是拒绝改变的, 所以抗拒改变诚了人的本能。

一个人很可能因为习惯了,或害怕失败,或者是反对任何新的尝试,甚至是只想保持眼前暂這嘅務的生活而產不思变。有时候,他们以"大家都是这样做的"、"我做这一行以来,从没听说过这种事……" 等週由来告诫自己,可事实上,一旦自我设限,只会墨守既有规则,有趣的新组合以及打破规则的创新就永无出头的机会。不管怎样,抗拒改变的心态只会牵绊你就进的脚步。

如果将一只青蛙拉到 80 度的热水中,它会与上跳起来直到逃出热水来挑敲自己,但是如 果得这只青蛙放到一锅冷水中,青蛙是不会脱跃的,因为这是它喜欢的环境。当青蛙被放到 80 度的热水中的时候,它很快放发现了变化,它知道继续特在这种水里是危险的,是在做错 误的事情,必须逃出去才能存活。当我们慢慢畅锅加热的时候,就会发现这只青蛙很可能最 转被便死在锅里。因为水温变化大慢、青蛙感觉不到,等到它感觉到必须离开的时候,它已 称毒生下生即机像。

自然界里最后能生存下来的物种,并不是那些最强壮的物种,也不是那些最聪明的物种,

而是那些最能适应环境变化的物种。人类也是如此,我们要学会从不同的角度去考虑问题, 从而为出解中国情的局体与点。 經歷 日後標性於我们從實免你而影响。

恩格斯说:"人类地球上最美的花朵是思维着的精神。"我们生活在地球上,一切事物时 刻都在运动着、变化着,根本就没有绝对静止的东西,更没有一成不变的东西。如果一个人 要想准确认识这个世界,就不能用是肥光和习惯的思维方式来看待和照解它。我们只有学会 突破间的观念和想法,用创新发展的眼光看问题,用与时限进始的理念来处理问题,只有如此, 现代才能加住问题的关键点。 计自己尽协或由

# 把心重新放到起占上

归零的心态就是一切从头再来,就像大海一样把自己放在最低点,吸纳百川。归零的心态就是它灵、谦虚的心态。它并不是一味地否定过去,而是要怀着否定或者说放下过去的一种态度,去接纳新事物,追求更多的收获。有句话说:谦虚让人类表,的成就。嫌虚让体得得激素。被收缩的专题被管理。不要自以为恳、他心修礼并决。那价格人集后。

有一个故事,讲的是知了学飞。它看见大雕在空中自由自在地飞翔,十分美慕,就请文 雕数它飞翔,大雁高兴地客应了。

望着大雁在云霄之上高飞,知了十分懊悔自己当初太自满,没有努力练习。可为时已晚,它只好叹息道:"迟了! 迟了! 迟了!"

在现实生活中,有多少人像知了一样自以为是,结果在最后只有感叹"迟了"。自满者总是认为自己能力很高,不能虚下心弯下腰。这样的故步自封,只会让自己走向退步。

古时候一个佛学造诣很深的修行者、听说某个专庙里有位德高望重的老禅师,便去辩访。 老禅师的徒弟接待他时,他恋度假慢,心想:"我是佛学造诣很深的人,你算老几?"后来老禅师十分恭敬地接待了他,并为他谢客。可在侧水时,明明称于已经满了,老禅师还不停地倒。他不解地问:"大师,为什么杯于已经满了,还要往里侧?"禅师说:"是师 版然已满了,干哧还倒呢?"禅师的意思。 既然依已经很有学问了,为什么还要到我这里来歉?

老禅师无联是个智者, 他看出够行者过于自满, 未必能从自己这里学到真东西。我们每 个人都一样, 若太过新做, 就无法虚心向别人学习。

很多人都这样认为:自己学过的东西是不会消失的,只要保有它们,就不愁吃不到饭。 但在进步的社会中,不副新修的知识,是很容易贬值的,人们常说"谦虚使人进步",谦就是 一种礼息,一种礼节:的心态,谑就是一种令私心态,把自己也零大学习。

一个已经装满了水的杯子是难以再装别的东西了,人心也是如此。

人们生来本站在同一起跑线上,可为什么所达到的高度不同?有的功成名就,有的却一 事无成? 主要在于,前者总是"留一些空杯子"虚心接纳,而后者却自我满足,自以为是, 最终自己淘汰了自己。

人生旅行,就是汲取各种养分、徵养生命的过程。如果我们带着太多的自满上路,就像 那个装满水的杯子,再也容不得半点水进入。这株是人生最大的悲哀。在人生的旅途中,每 一个即将上路或已在路上的年轻人,一定要年记,不论什么时候,都要给自己留一些"空杯子", 增心水散、"先五中境"心有空命,才能整物。

# 不要抓住错误不放

当刘翔从北京奥运会赛场上退下来的时候,他说,下一次我一定会做得很好;当程非因 为一个动作而出现失误的时候,她说,下一次我会吸取费训。尽管因为没有注意到自己的伤 而导致不能坚持到最后,但是对朋没有一直活在悔恨之中,而是截足了勇气而对未来的路; 尽管练习了多次的动作效能发挥到最好,但是程单也没有抓住自己过去所犯的错误不放,而 是本台结《经验之》是 能线是一大物影的检验

可是,在生活中,有太多的人喜欢抓住自己的错误不放;没能抓住发展的机遇,就一直 您很自己不具趣服;因为根心而算着了数据,就一直抱怨自己投长大脑;做销了事情仿害到 「別」。企为是否始於海華而會相及一次

人生一世,花开一季、谁都想让此生了无遗憾,谁都想让自己所做的每一件事都永远正确,从而达到预期的目标。可这只能是一种类好的幻想。人不可能不做情事,不可能不走弯路。做了销事,走了弯路之后,有罐剪目已的情绪是很正常的,这是一种自我反省,是自我解剖与改正的前奏曲,正因为有了这种"积极的谴责",我们才会在以后的人生之路上走得更好。因此,但是,如果你纠缠住"后悔"不放,或羞愧万分,一蹶不振;或自惭形秽,自暴自弃,那么体的这种做妹龄是暴人之举了。

車模·朱这是哥本哈根大学的学生。有一年暑假,他去当导游,因为他总是高高兴兴地 使为事额外的服务,因此几个芝加哥来的游客被邀请他去美国观光。操行路线包括在前往 芝加哥的油中。到准备缩较低一天的抽票。

車根抵达华盛顿以后就住进盛乐饭店, 他在那里的豚单已经预付过了。他这时真是乐不 可参加聚里放着飞柱芝加哥的机果, 藥藥里期裝着护照和錢。所有的一切都提關利, 然而, 该小每年的收缩相转去需要。

当他准备就寝时,才发现由于自己的粗心大意,放在口袋里的皮夹不翼而飞。他立刻跑 到柜公都里。

"或们会尽量极办法。" 经理证。

第二天早上,仍然找不到,卓根的章用梭迹两块梭都不到。因为一时的粗心马虎,让自己孤章拿一个人呆在异国他乡,应该怎么办呢? 他越想越是生气,越想越是懊恼。

这样折腾了一夜之后,他突然对自己说:"不行,我不能再这样一直沉浸在悔恨当中了, 我要好好看看华盛顿,说不定我以后没有机会再来,但是现在仍有宝贵的一天采在这个国家里。 好在今天晚上还有机器到芝加哥去。一定有时间解法护理和强的问题。"

"我跟以前的我还是同一个人,那时我很快乐,现在也应该快乐呀。我不能因为自己犯了 一点错误就在这白白的浪费时间,现在正差享受的好时株。"

于是他立刻动身,徒步参观了白宫和国会山,并且参观了几座大博物馆,还胜到华盛顿 纪念馆的顶端。他去不成原先總去的阿灵顿和许多到的地方,但他能看到的,他都看得更仔细。

等他田到丹麦以后,这趟美国之核最健他怀念的却是在华盛顿漫步的那一天——因为如 果他一直抓住过去的错误不放,那么这宝贵的一天就会白白溜走。

放下过去的错误,向前看,才能有更多的收获。我们一生当中会犯很多错误,如果每 · 次都抓住错误不放,那么我们的人生恐怕只能在懊悔中度过。很多事情,既然让经没有办法 挽回,就没有必要再去惋惜悔恨了。与其在痛苦中挣扎浪费时间,还不如重新找一个目标, 再一次奋发努力。

# 体旧榜续送可而止

淑娟是菜校一位普通的学生,她曾经沉浸在考入重点大学的喜悦中,但好景不长、大一 开学才两个月,她已经对自己失去了信心,连续两次与同学阐到担,功课也不能令她满意, 抽时自己来切碎了

她自认为是一个坚强的女孩,很少有故吓倒的时候,但她没想到大学开学才两个月,自己放对大学四年的往次走下信心。她曾经安慰过自己,也无数次误着让自己把以希望,但 继奉的如日第一世中一世的世界

以前在中学时,凡华所有老师罪她的关系都很好,很喜欢她,她的学习政态也很好,学 什么会什么,身边还有一群朋友,那时她感觉自己难个明星似的。但是进入大学后,一切都变了, 人与人的隔阂是那样的明显,自己的学习成绩又如此糟糕。现在的她很无助,她常常想:"我,并失此别人少付出, 并是比别人少

进入一个新的学校, 新生往往会不自党地与以前相对比, 而当困难和挫折发生时, 产生"怀旧心理"更是一种普遍的心理状态。 鄉鄉在新学校中缺少安全感, 不管是与人相处方面, 还是自尊, 自信方面, 这使触长粥处于一种怀阳、留恋过去的心理状态中, 如果不去正视目前的困境, 就令更加难以没方面的失活环境, 建立新的自信。

不能尽快适应新环境,就会导致过分的怀旧。一些人在人际交往中只能做到"不忘老朋友", 但难以做到"结识新朋友", 个人的交乐器也大大编小。此类过分的怀旧行为特阻得着依去适 应新的环境,使你很难与时代同步。回忆是属于过去的岁月的, 一个人应该不断进步。我们 野试着走出过去的回忆, 不管它是您还是喜, 不能让回忆了战我们今天的生活。

一个人适当怀旧是正常的,也是必要的,但是因为怀旧而否认现在和榜来,就会陷人病态。 不要总是表现出对现状很不满意的样子,更不要因此过于沉溺在对过去的迫忆中。当你 不厌其烦地重复述说往事。 送说着过去如何如何时,你可能忽略了今天正在经历的体验。把 计实的时间放在论忆 — 全影面依的正常生活。

我们需要做的,是尽情地享受现在。过去的东西再类好仰或再悲伤,那毕竟已经因为岁 月的流逝而沉淀。如果你总是因为昨天铺过今天,那么在不远的将来,你又会回忆着今天的 铺过。在这样的恶性循环中,你永远是---个迟到的人。

藤萨乐尔曾经说过:"不是时间流逝,而是我们流逝。"不是吗?在已逝的岁月里,我们 毫无抗拒她让牛命在时间里一点一遍被流逝,却做出了分种必争的潜程模样。

说穿了,回到从前也只能是一次心灵的谎言,是对现在的一种不负责的敷衍。史戴福说: "没有人活在现在,大京都活着为其他即问锁准备。"所谓"活在现在",就是指活在今天,今 无应该好好地上话,这年宝书不是一件程趣的事。我们都可以轻易做到。

# 太阳征天都悬新的

人的一生中会遇到各种各样的困难和挫折,选进和肃沉是解决不了问题的,唯有以乐观 的阳光心态去迎接生活的挑战,才有机会成功。阳光的人每天每拥有一个全新的太阳,积极 向上,并能从生活中不断放败前进的动力。

"不论担于有多重、每个人都能支持到夜晚的来临。"19 世纪的接ر主义代表、小说《金银岛》 的作者罗勃·史蒂文生写道:"不论工作有多苦,每个人都能做他那一天的工作,每一个人都 能很甜美、很有耐心、视可爱、很纯洁油活到太阳下山,而这就是生命的真谛。"不情,生命 对我们所要求的也就是这些。可是住在帮歌概州沙支那城的薛尔德太太,在学到"要生活到 上床为止"这一点之前,却感到极度的颜度,甚至于几乎组自杀。 1937 年解尔德太太的丈夫死了,她觉得非常颤表——而且几乎一文不名。她写信给她以前的老板率奥罗区先生,请他允许她回去做她以前的老工作。她以前意推填《世界百科全书》过活。 两年前她又生共的时候,她把汽车卖了,如今于是她能强盛足钱,分期付款才买了一种旧本。又早知由上去去。

她原想, 再回去做事或许可以帮她解脱她的颗衰。可是要一个人驾车, 一个人吃饭, 几 净令她无法忍受。有些区域则直就做不出什么底缝来, 虽然分别付款买车的数目不大, 却很 她仕者

1938年的春天,她在密苏里州的维沙里市,思那凡的学校都很穷,路很坏,很难找到客户。 她一个人又孤耿又温爽,有一次甚至想要自杀。她觉得成功是不可能的,活着也没有什么希望。每天早上她都很怕起底面对生活。她什么都怕,怕付不出分别什故的车员,怕她的健康情况变坏而没有很着医生。让她没有自杀的唯一理由是,她她心她的粗粗会因此而爱得很难过,而且她粗粗油涂准定铺的维生来付自己的会套要用。

然而有一天,她读到一篇文章,使她从消沉中推作了起来,使她有勇气酸综治下去。她 永遠感激鄰篇文章里那一句令人振奋的话:"对一个聪明人来说,太阳每天都是新的。" 她用 打字机把这句话打下来,贴在她的车子里,这样,在她开车的时候,每一分钟都能看见这句话。 她发现每次尺洁一天并不困难,她学会了忘记过去,不想未来,每天早上都对自己说:"今天 另事一个婚的生命"

抽成功地克服了斯孤鎮和对需要約悉稅。 地理在很快活,也还算成功,并对生命充满了 热忱和意。地也知道,不论在生活上提到什么事情,都不要害怕;她也知道,不必怕未来, 要次只要活一天——而"叫——你赐问人来说,太阳每天都查的的"。

在日常生活中可能会碰到令人兴奋的事情,也同样会碰到令人消极的、悲观的事、这本 来应属正常,但如果我们的思维总是阳增恶些不如意的事情转动的话,也就相当于往下看, 那么,终究会摔下去的。因此,我们应尽量做到脑海想的、眼睛看的,以及口中说的都应该 身光明的、乐观的。积极的,相信每天的太阳都是新的、每一天都是一个新的开始。



# 松开拖延之手

# 推证基一种错误的生活

"明天,明天,还有明天",很多人总是在这样的自我安慰中度过一个义一个今天,殊不知。 时间不息,地奔赴蛟点、当你把今天应该完成的事拖到明大去城时,这个"明天"就足以把你 张洪玲笔了。

深夜,一个危重病人迎来了他生命中的最后一分析,死神如期来到了他的身边。在此之前, 死神的形象在他躺落中几次闪过。他却无神说:"其婚我一分前好吗?" 死神回答:"你要一分前干什么?" 化说:"我想到用这一分种看一看天,看一看她。我想到用这一分种想一想我的服务知识的会,一如果没有好的还。" 经项门盈剩一点的条约 5.2."

死神说:"你的想法不错,但我不能答应。这一初早已留了足够时间让你去故赏,你却没 有倮现在这样去吟情,依着一下这份账单:在60年的生命中,依有 1/3 的时间在睡觉;剩下 的 40 多年里馀短常拖延时间;曾短感叹时间太慢的次数达到了平均每天一次。上学时,你拖 延完成家庭作业;成人后,供抽烟、喝酒、看电视、虚排光阴。

"我把你的时间明细麽罗列如下:做事施延的时间从青年到老年共耗去了 36500 小时,折合 1520 天。做事有头无尾、马马虎虎,使得事情不断垂重做,准费了大约 300 多天。因为无 府事事,你经常发展。请任别人,我借口、提理由,拖壽責任;你利用工作时间和同事聊天,把工作丢到了一旁毫无顾忌;工作时间呼呼大睡,你还和无聊的人受电话粥;依参加了无数次无所用心、懒散昏睡的会议,这棱称睡眠这起出了 20 年;你也但叙了许多 奥似的无聊会议,使更多的人和张一样睡眠起标;还有……"

进到这里,这个危重病、故断了气。死神叹了口气说:"如果你活着的舒张能常的一分斩 的话,你就能听完我给你记下的账单丁。哎,真可惜,世人怎么都是这样,还等不到我劝手 数后悔死了。"

每个人的生命都是有限的、当拖延成为你的习惯时,死神也就在不知不觉中来临了。你 可以给自己时间,但生命却不会给你时间,正如中国古代诗人李商融所吟诵的"人同桑海朝 朝变、真道佳期更后别"。

人为什么会被"拖延"的恶魔所纠缠,很大的原因在下当认识到目标的艰巨时所采取的 一种逃避心理,能以后再面对的就以后再面对,只要今天舒服就行,拖延就这样成为了"逃 整个子的注字"。而漆器是或者易谢息的特征。

有些事情你的确想做, 绝非別人要求你做, 尽管你想, 但却总是在拖延。你不去做现在 可以做的事情, 却想着将来某个时间来搬。这样你就可以避免马上来取行动, 同时你安慰自 己并没有真正放弃决心。你会跟自己说,"我知道我要做这件事, 可是我也许会做不好或不愿 意现在就做。应该准备好再做, 于是, 我当然可以心安理得了。"每当你需要完成某个艰苦的 T作时, 你就可以或助于注册所愿的"新证社宝"这个社全成了依备或是由县基标的动程方式。

拖延自己的时间,往往有 1/3 的原因是自我欺骗、另外 2/3 是逃避现实。之所以坚持自己 分类的施证行为,还因为你自己以其由遇到了。此"证处"。

通过拖延,你虽然可以不去做那些令自己感到头疼的事,有些事情你客怕去做,有些事 你你想做又客怕行动。

欺骗自己的各种理由让你心安理得、因为你觉得自己还是个实干家,也许就是慢一点的 实干容。

只要能一拖再拖, 你就可以永远保持现状, 无须力求改进, 也不必承担任何随之而来的 因验

你厌倦生活,你抱怨说是其他人或一些琐事让你情绪消沉,这样你便轻松摆脱责任,并 日椿组给客意环境。

你通过拖延时间,让自己在最短的时间内完成工作,如果做得不好,你会说:"我时间 不够!"

你找借口不做任何没把握的事情、以避免失败。这样你觉得自己还真不是个低能的人。

就这样,拖廷成了你用来逃避的通行证,你和社会上千万人一样像草木般活着,遇到任何困难都不当机立断,任其耽误下去。

人的本质都是懦弱的。从这一点上说,拖延和我康是人类融合平人情的弱点,但是正因 为它合乎人情,没有明显的危害,所以无形中耽误了许多事情。因此而引起的塌恼,实在比 明显的罪恶还要厉害。你拖延得了一时,却拖延不过一世、今天你利用拖延这张证件避免了 险险和失败,但这样做又能达到您样的目的呢? 在你避免可能遭到失败的同时,你也失去了 取得成功的机会。

# 在一段时间内只专注一件事情

现代人大都背负着沉重的生活压力,时常担心这个,担心那个。面对成堆的工作,很多 人价第一反成就是自己能不能完成。变得能完成的还好,一觉得自己完不成,马上款会急躁, 代度,次维一来,工作用不是证据能。

既然你所忧虑的事不是一时半刻就能改变的,面对这么多的压力,何不试一试所谓的"沙 灏哲学"———次只做一件事情。

二战时期, 求诺肩负着沉重的任务, 他每天要花很长的时间在收发宜里, 努力整理在战 ◆中死俗和朱驼者的盖新资料。

每天都会有大量的情报从四面心方而来, 故定室的人员必须合命必争地处理, 一丁点的 小樹溪都可能会造成难以弥补的后果。束诺的心始终恶在平空中, 小心翼翼地避免出现任何 墓镂。

在压力和疲劳的最击之下,米诺患了结肠痉挛症。身体上的病痛使他忧心忡忡,他担心 自己从此一蹶不振,又担心自己是否能撑到战争结束,活着回去见他的家人。

在身体和心理的双重煎熬下,米诺整个人搜了许多。他觉得自己就要垮了,他也不奢望

身心交相前数 来译终于任诗了医院。

军医了解他的状况后,语重心长地对他说:"来诺,你身体上的疾病没什么大不了,真正 的问题出在你的心里。我希望你把自己的生命想象成一个沙漏,在沙漏的上半部,有成千上 万的沙子。它们在流过中同屏条烛罐时,都是平均而且短慢的,除了弄坏它,你跟我都没办 该让很多沙粒问时通过那条守膛。人也是一样,每一个人都像是一个沙漏,每天都有一大堆 的工作等差别们去做 但要我们必须一次一种错得是 不到我们的转动被的状态分下。"

版生的忠告给了来诺很大的启发,从耶天起,他故一直单行着这种"沙漏哲学",即使问题在十三万的沙子旋调到前前,采诺也能沉着应对,不再把人说尽。他反复告诚自己:"一 水豆油汁一油炒干 一少工用一块工任。"

没过多久,米诺的身体便恢复了健康、他也学会了如何从容不迫地面对自己的工作了。

人只有两只手,不可能把所有的事情一次解决,那么又何必一次为那么多事情而烦恼呢? 不能及时改变的事。依件怎么担心忧虑也只是空想而已,事情并不能马上解决。你应该 试着一件一件慢慢来,集中精力一次尺做一件事,在做好一件之后,再去想另外一件事情, 这样质能兼全因无谢的担忧而让事情叛逐,也能保证事情的质量,何乐而不为?

# 在精力最旺盛的时候做重要的事情

菲·蔡·约翰逊曾经说过:"时钟随着指针的移动演客在响:'秒'是维赳赳气昂昂列队 行进的兵士,'分'是士官,'小时'是带队冲锋陷阵的骁勇的军官。所以当依百无聊赖、胡 驱乱想的时候,请记住你掌上有干军万马;你是他们的统帅。检阅他们时, 你不妨问问自己—— 他们是否在战斗中发挥了最大的作用。"

如果有人給終几千块號。要係从此繳立生活,你將怎样使用这些號? 心态务实的人不会 共电驗游戏,也不会先去看歌剧,而是在解决了本食住行的问题后,才开始考虑电视和 其他組织的立今,因去他们權級。均益經過率於如補辦法不書能而

生活或者工作中,我们首先应该明白、哪些是最重要、最需要解决的,然后着重把他们 放到前面。要知道,对于最重要的事情来说,晚做不如早做,晚做的成本会越来越高;心力 交瘁的时候做,不如精力旺盛的时候做,身心憔悴的时候做不仅让你感到力不从心,而且还 会因为效率低加重你的时间成本,让你无限期她推延下去。所以最重要的事要在精力最旺盛 的时候完成。

伯利性酮較公司总模理查斯·斯瓦普为自己和公司的抵效率而稅應,于是去提效率专家 艾维·辛寻水帮助,希望華能卖给他一姿思維方法,告诉他如何在短时间里完成更多的工作。 艾维·辛促,"好!我10分钟故可以救你一套正少乘高效率50%的最佳方法。

"把你明天必须要做的最重要的工作记下来,按重要程度端上号码。最重要的特在首位,以此奥排。早上一上班,马上北第一项工作做起,一直做到完成为止。然后用同样的方法对传第二项工作、第三项工作……重到你下班为止。即使你花了一整天的时间才完成了第一项工作,也没关系。只要它是最重要的工作,就坚持做下去。每一天都要这样做。在你对这种方法的价值深信不疑之后,叫你的公司的人也这样做。"

"这番方法供愿意试多久就减多交,然后给我等限主要,并缘上你认为合适的数字。"舒 五普以为这个思维方式很有用,不久就填了一棵25000美元的支票给李。舒瓦普后来坚持使 用艾维·辛拉恰他的摩泰方法。5年后,伯利检娜较会司从一个鲜为人如的小棚枝厂一跃成为 美国最大的不需要外援的钢铁生产企业。舒瓦普常对朋友说:"我和整个国队坚持最重要的事 特本册 由认为法事由仍公司名车来届在价值的一架好害!"

把时间留给最重要的事如此重要,但却常常被我们遗忘。我们必须让这个重要的观念成 为一种习惯,每当 "项新工作开始时,必须先确定什么是量重要的事,什么是我们应该花量 十等 1 本海克姆伯斯

然而、分濟什么是最重要的并不是一件易事、我们常犯的一个错误是把紧迫的事情当做 長會要的事情

緊迫只是意味着必须立即处理,比如电话铃响了,尽管修正忙得焦头烂骸,也不得不放 下边工作去接听,紧迫的等通常是显而易见的。它们会给我们造成压力,通过我们马上采 取行动。但你们往往是冬人能给他的,容易已起的,右军也的,却不一定是郑重军的。

重要的事情通常是与目标有密切关联的,并且会对你的使命、价值观、优先的目标有帮助的客。这里有5个标准可以参照。

- 1. 完成这些任务可以更接近自己的主要目标(年度目标、月目标、周目标、日目标)。
- 2. 完成这些任务有助于为实现组织、部门、工作小组的整体目标作出最大贡献。
- 3. 在完成这一任务的同时也可以解决其他许多问题。
- 完成这些任务能获得短期或长期的最大利益、比如得到公司的认可或赢得公司的股票、

  答答。
  - 5 这些任务—日完不成,今产生严重的负面作用,生气、青条、干扰、等等。

根据紧迫性和重要性,我们可以将每天面对的事情分为四类,即重要且紧迫的事;重要 但不管泊价度;紧治但不管要的高,不管治也不言要的高。

具有合理高效地解决了重要而且紧迫的事情, 你才有可能获得最大的成效。而重要但不 紧迫的事情要求我们具有更多的主动性、积极性、自觉性, 早早宿舍, 防患于未然。剩下的 两举毒或许有一合价值, 但对目标的完成符合主 大台影响。

只有重要而不紧迫的事才是需要在大量时间去做的事。它虽然并不紧急,但决定了我们 的工作业绩。只有养成先做餐量更的事的习惯,对最具价值的工作投入充分的时间,工作中 的重要的事才不会被无限期始施延。这样,工作对你来说就不会是一场无止境、永远也赢不 了的筹政,而县可以带来丰顺收益的活动。

# 摆脱被动拖延的怪猫

瓶廷无助于问题的解决。相反,它只会让问题变得越来越难以解决。我们要提高解决问题的效率,摆脱被动瓶廷的怪圈,就要养成快速行动的好习惯,将问题在第一时间内解决。

阿尔伯特·哈伯德先生曾讲过这样一个故事。 向人们讲述了施延期为我们带来的危害: 有一次,我决定将一张旧的文书亲迟给我的朋友。 桌上覆盖了一块造明玻璃,朋友不愿 要那块玻璃,于是当我们在将旧书桌迹到他的卡车上时,就随乎把玻璃靠在了车道旁的篮球 盤上.

朋友在豁走前,提醒我说:"体最好把这块酸蹒跚在比较安全的地方。"我立刻回答道:"故 心吧,我会的!"但我没有。我看着那块破瑞,告诉自己特会儿一定要处理。之后一下忙着 惨剪树枝,一下忙着清理车车,只是每次只要走过那块玻璃,我就告诉自己应该在它被撞破 前尽快帮走,然而我只是一直搬;待会几、特会儿。

一天下来,我们一家人决定出去吃晚餐。当车于倒出车库时,我的太太对我说:"我们是 不是应该把这块玻璃放在比较安全的地方呢?" 你一定知道我是怎么回答她的。 几小时候后,我们乘着暮色回常,大伙一下车,全都直奔屋内。这时我看到一把小型修 草剪于被摆在了街灯下、靠近车道的地方。我跟小儿子杰克说:"杰克可不可以请你去把剪子 拿回来,都我放回车库里?" 杰克答应一声,就搬放剪于的方向跑去,而我随续都展于走去。

过了不久,体随儿子的大声尖叫,我听见一大块玻璃被撞碎的巨大声音。

我立刻意识到发生了什么情况,我也知道原因。我冲出车库,发现杰克仰天躺在车道上, 肚子上有几百片碎玻璃,有症长度超过一尺。我抱着号啕大哭的他跑到屋前阳台,在灯光下 检视他的伤口,心里已经微了最坏的打算。

但是,我简直不敢相信自己的眼睛:竟然连一点擦伤都没有! 实际情况是, 杰克拉前晚 的时候撞上了玻璃, 在玻璃排幕在牛道的胡錦門, 他刚好映在椰上面, 但是身上竟然没有受伤。 我们的庆年之情碰了言意。

为什么会发生这事件呢? 因为拖延。我明明知道应该把那块玻璃微走,而且这么做根本花不了几分钟,但是我却一再拖延不做,直到盖点雕成一场大祸。

拖延无助于问题的解决。无论是公司还是个人,没有在关键时刻及时做出决定或行动, 而让事情拖延下去,这会始自身带来严重的伤害。那些烃常说"唉,这件事情很烦人,还有 其他的事等着做,先做其他的事情吧"的人,总是奢望随着时间的流逝,难题会自动消失或 有另外的人解决它,这太龙只能是自欺欺人。

瓶延并不能使问题消失,也不能使辦決问顧变得容易起来,而只会使问顧深化,给工作 造成严重的危害。我们投辦決的问题,会由小变大、由简单变复杂,像擦雪球鄉洋總接地, 輸垛起来也線米納度。

另外,拖延还会让你失掉一些工作中的机会。在一家公司里、纵然你有一个优秀的企刻 方案、纵然你有一项完善的工程设计,如果你比别人慢半拍,一切也就失去了意义。如果你 不能在第一时间内将问题解决、那么你的工作只好由别人来代劳了。

李翔是一个非常出色的企划人员,有一次,他踩一个竞争对于同时参与一家大公司的投标。 通过大量的黄料效果和精心的策划,他们几乎在同一时间完成了各自的党标计划。在投标的 那天,李翔在赶赴那家大公司的路上,因为车于出了故障,晚了一个小时才到达会场。正是 在这短短约一个小时内,对于那的额的设计和长远的规划,异配上英精彩的诗演,已经深深 地吸引了大公司的决策人员,大公司上层人员于是一股决定采用李翔对手的方案。

事实上,李翔的方案并不逊丁竞争对手,但因为晚了一个小时而失去了竞争的机会,使 他精心疳各的方案與于一旦,李翔的失败固然有客观方面的因素,但是它也向我们提示了一 个这样的职场规则;在工作中出现问题要第一时间内解决,否则你的工作特会"贬值"甚至 完全失去意义。

因此,我们在处理自己的事情时,一定要养成不推迟的好习惯,出现问题后不拖延,争 取将问题在第一时间内解决。

# 在取得一些成果之后奖励自己

当你尽了很多的努力,取得了一定成绩的时候,不妨为自己庆贺一番,这样做,就会建立起更多的自信,从而减少拖延。

许多每天从事推销的业务员都有这样的经验:如果早上起来、心情不佳、自忖无法应付 即将面对的难壤客户时,便会将成交率高的客户作为首先拜访的对象,待成交几笔交易,自 信心培养充分以后,再去拜访较难蠖的客户。这种方式不但可使心情由阴郁变开朗,还可以 确促一下的业绩

实际上,他们所需要的,正是一种能充实自信心的成就感。成功者善于爱护和不断地培育自己的自信心。他们懂得加何"给自己领蒙"。

一个不信任自己的人,一个悲观处世的人,一个只是把自己的成果当做侥幸的人,不可 能成为成功者。成功者简确们的本度是都够不同的。

成功者在找到了自己的目标后,总是以强烈的进取精神千万百计地去创造条件,去实现 目标,从而大大增加了自己成功的机会。即使遇到挫折,他们也会积极进行分析,调整自己 的心态,去进行新一轮的努力。而当事情有了进展,他们往往能充分肯定自己已有的成就, 共以此来增强自己前非构思气。

人生来就需要得到數據和實務。许多人撤出了成绩,往往期待書別人来實许。其实光準 的實许还是不够的,要保护自己的自信心和成功信念,不妨花些时间,恰当她给自己一 此老師

有一位美国作家,他是意着为预社写编维特生活的。他给自己订了一个目标,弗朗必须 完成两万字。这到了这一目标,故去脚近的中国繁馆饱聚一顿作为奖章;超过了这一目标, 还可以安排自己去海滨度周求。于是,在唐人新和海滨的沙滩上,常常可以见到他自得某乐的身影。

给自己颁奖,决不同于自我胸醉。而是为了更强化自己的信念和自信心,更正确地评估 自己的能力和人格。

当你在规定的时间内完成任务,并且还能保证质量,这时候,千万不要忘了给自己颁奖。 成就感能激发我们更好上进。所以任何时候都不要忘记,在取得了一定成果之后,都要 适当给自己一个奖励。

# 让自己喜欢上被委派的任务

一个人如果喜欢上自己的工作,那么在接到任务之后、他就不会抱怨,不会拖拖拉拉地 不想做,而是马上行动起来。

那么,我们该怎样喜欢上自己的工作,喜欢上被委派的任务呢?

安德鲁·卡耐基曾说过:"如果一个人不能在他的工作中找出点'罗曼蒂克'来,这不能 怪罪于工作本身,而只能归咎于做这项工作的人。"

旋! 旋! 旋! 蹒漏的一车骤然介部要凝出来! 对于附款旋车工的萨塔尔来说,他似乎觉 得自己的一生都要消磨在旋约于这件填事上了。他满腹牢骚,老怨看自己干什么不好,偏偏 一定要来这旋钉予死? 就算他把这一大堆的螺丝钉部旋完了,但是,这一会马上又会有另一 车堆在原来的地方。然后,自己又得不停地凝断。旋听! 这一切多么可怕呀!

在第二架旋车上的旋车工荷维德听了萨姆尔的理想,也很都闷地叹了口气,以表同情。 他和萨姆尔一样,也很讨厌这份工作。

有什么办法呢? 难道去找工头说以自己的能力, 撤这种简单的体力活简直就是大材小用, 我希望得到另外一份是好的工作? 但是, 可以想象工头听到这些话时的轻蔑神情。要么, 干 概就辞取不干了, 另外再去找一份工作! 这可是他费了九牛二虎之力才找到的一份工作啊! 萨姆尔是绝对不能轻易棒转点

难道就没有别的办法来改变这种讨厌的工作吗? 办法总归会有的,关键在于你肯不肯动 脑子去思考。当萨姆尔想到这一点时,他立刻想出一个很聪明的方法,可以使这种单调乏味 的工作变成一件很有趣味的事——他要把它变成一种游戏。他转过失来对他的同伴说:"让我 们来比赛比赛吧,荷雄德。你在张均凝取上磨竹子,把外面一层粗糙的东西磨下来。然后 我再把它们旋成一定的尺寸。我们比一比,看谁做得快。过一会如果你磨竹子磨烦了,我们 再摊羞做:"

荷蟾德同意了他的虚议,于是,他们确之闽的比赛马上敞开始了。这样一来,果不莫然, 干枪起来并不像以前都在須同,而且工作故率还比以前提高了。不久,工头便给他们调换了 一个校好的工作。

聪明的萨姆尔就是后来鲍耳文火车制造厂的厂长。

唐城尔并不是咬紧他的牙齿、好像受酷刑一样去从事自己所编模的工作。而是把工作变成了一种游戏。使自己做起来流有趣味。后来他说:"如果你不能在你所从事的工作中闯一条路出来、你就应该换一个工作は一试。"

这是一个很好的忠告,但是秘诀便在寻求的方法上,一味地埋怨和厌烦是无法找到的, 而是要通过一种更好的方法去做到这一点。

卡耐基之所以能够取得巨大成功,主要原因就在于他既知道事受生活中的快乐,而且还 能以工作为乐。决定将来的工作是一种快乐还是一种折磨,多半取决于你对工作的态度,而 不在于工作本身。如果你能将事业的第一个基石安放在有价值的生活根基上,就可以使工作 成为一种享受。

有时候,恶劣的人际关系也会导致你对工作缺乏兴趣,这与工作本身并无必要的联系。如果依和你的同事之间存在恶性能量,不要让事情更加恶化,试着去纠正彼此之间的关系。同时,不要期望自己的上司会多么善解人意。如果你知道如何让你的工作做得更好,那么照做就是。记住:要先分析一下这些微法是否符合当时的环境。同时,还要注意哪些因素可以让你更有魅力。

尽情地享受生活还是以生活为害役,这一切都要看你自己的选择。对于你所从事的工作, 应当拖有一种积极乐观的态度,这样,係才可以做得更好。只有比别人做得更好,你才能脱 期而出。如果你能尽自己最大的努力去做自己的工作,不错过每一个机会,一直坚持不懈地 努力下去,胜利总会在某个地方拥抱你的。

## 不找借口。把拖延的事及时完成

"明日复明日,明日何其多。我生待明日,万事成蹉跎。"要想不荒废岁月,就要克服拖 拉这个习惯。

拖拉者的—个悲剧是,一方面梦想仙境中的玫瑰园出现,另一方面又忽略窗外盛开的玫瑰。 昨天已成为历史,明天仅是幻想,现实的玫瑰就是"今天"。

让缺点合理化是能拉者的一个最大退路,那些习惯性的拖延者调查也是制造借口与托辞 的专家。如果你存心拖延逃避,你就能找出成干上万个理由来辩解,把"事情太困难,太困贵, 太花时间"等种种理由合理化,要比相信"只要我们更努力、更聪明、信心更强,就能完成 任何事"容易得多。

做事拖延的人无法接受承诺,只想找借口。如果你发现自己经常为了役做某些事而制造 借口,或想出于百个理由为事情未能按计划实施而辩解,这时接你就应当认真反省一下了。 找借口是拖延者的感习。例如每当自己要付出劳动时,或要作出抉择时,我们应会为自己找 一些借口来安慰自己,总想让自己轻松些、舒服些。有些人能在瞬间果断地战胜情性,积 极主动地面对挑战;有些人地深陷于"撤战"况潭,被主动和惰性於来校左,不知所情,无 法定存 ...... 时间就这样一分一种始准费了。

工作中只有两种行为:要么努力挑战困难,要么就不停地困难口来辩解,前者可以带来 成功,而后者只能走向庆贶。托马斯·氏森曾说:"人们如此等于我借口,却无法将工作做好, 的确是一件非寄音怪的事。如果那些一天到晚想者如何欺瞒的人,能将这些精力及创意的一 半用到正途上,他们就有可能取得巨大的成就。克服拖延的习惯,并将其从自己的个性中根除。 把你应该在上屋房,去年或甚至十几年前该做的事情拖到明天去做的习惯,是造成你工作效 来循下的一个海ш后间 路卡板法路下汽站板口罩。否则在途咙时的混样与自动的

有许多方法可以帮你克服拖延的恶习:

第一、每天从事一件明确的工作。而且不必等待别人的指示就能够主动去完成。

第二、到处寻找、每天至少找出一件对其他人有价值的事情。而且不期望获得报酬。

第三,每天要将养成这种主动工作习惯的价值告诉别人,至少要告诉一个人。

# 懒惰会让你一事无成

懒散,从某种意义上讲就是一种堕落、具有毁灭性的东西,它就像一种精神腐蚀剂,一 旦背上了懒散的包袱,生活将是坟墓。

《顯氏家训》说:"天下事以难而废者十之一,以情而废者十之九。" 惰性的集中表现为掩放, 也就是我们所说的拖延,具体来说就是可以完成的事不立即完成,今天推明天,明天推后天。 绘集。属惟对他女人,者签任知在"子长机"的故事也许能添加了。

"业精丁勤荒干罐。"产生惰性的原因就是试图选避困难的事,图安逸,怕艰苦,积习成性。 人一旦长期躲避现辛的工作,就会形成习惯,而习惯就会发展成不良性格倾向。比尔·董茨说、 "懒惰、好逸恶劳乃是万恶之源,懒惰会吞噬一个人的心灵,就像灰尘可以使软生锈一样,懒 惟可以好而易器被喝粒一个人、乃至一个足转。"

城市附近有一个湖、湖面上总游着几只天鹅。许多人专程开车过去,就是为了欣赏天鹅 约翩翩之本。

"天鹅是候鸟,冬天应该向南迁徙才对,为什么这几只天鹅如蜂年定居,甚至从未见它们 飞翔呢?" 有人问谢迹垂钓的去人。

"那还不简单吗?只要我们不断地吸它们好吃的东西,等到它们长肥了,自然无法起飞,而不得不待下来。"

鸟因惰性而生放弃更广阔的天空,人也会因惰性而走向堕落。要战胜慵懒,我们就得要 自己变得勤快起来。对于人来说,勤劳不仅是创造财富的根本手段,而且是防止被舒适教化、 奔散精神活力的"防护塔"。

维克妮是美国好几家公司的老板、分公司通布美国 27 个州、雇用的工人达 8 万多。

而她原本却是一位极为懒惰的妇人,由于她的丈夫意外去世,家庭的全部负担都落在她 一个人身上,她被迫去工作赚钱。她每天把于女送去上学后,便利用余下的时间替别人料理 家务,晚上,孩子们做功课时,她还要做一些杂务。这样,她懒惰的习性就被克服了。后来, 她发现很多女人都外出工作,无眼兼理家务。于是她更把一动,花了了莫元买清洁用品,为 有需要的家庭整理琐碎家务。这一工代需要自己付出很大的勤奋与辛苦。渐渐地,她把料理 家车的工作室的一种抽些,被导起的过程的地下地、他干燥可能灌涂而毒

有些人终日游手好闲、无所事事,无论干什么都舍不得花力气、下工夫,但这种人的脑 瓜子可不懒,他们总想不劳而获。总想占有别人的劳动成果。他们的脑子一刻也没有停止活动, 他们一天到晚都在盘算者去掠夺本属于他人的东西。正如肥沃的相用不生长符予就必然长满 茂盛的杂草一样,那些玫逸形旁者的脑子中就长满了各种各样的"思想杂草"。

"无论王侠、贵族、君主,还是普通市民都具有这个特点,人们总想尽力享受劳动成果, 却不愿从事艰苦的劳动。懒惰、好逸恶劳这种本性是如此根深蒂固、普遍存在,以至于人们 为这种本性所驱使,往往不情毁灭其他的民族,乃至整个社会。为了维持社会的和谐、统一, 往往需要一种强制力量来迫使人们克服懒惰这一习性,不断地劳动。由此就产生了专制政府。" 举国哲学浓穆斯汶祥认为。

那些生性懒惰的人不可能在社会生活中成为一个成功者。他们水远是失败者;成功只会 光顺那些辛勤劳动的人们。懒惰是一种恶劣消率掣的精神重负。人们一旦背上了懒惰这个包袱, 窗口全练王杨天子人,赫迪打束 于海海毒、这种人是少全并用的人。

总之,懒散的习惯是人身心健康的大敌,一旦陷入懒散状态,对一个人的工作和学习都 会造成夷大的危害,因此必须加以员服。克服懒散需要有积极的生活态度和明确的生活目标, 在形基础上,不紧锁侧加下几点,

## 出高基礎權

生命活动是有規律进行的、一个人起居有常、三餐道时、旁逸道度是身体健康的保证。 機力之人往往散慢成性、生活奈瓦工章、勝无时、食无量、身体各系统的功能活动很难与如 此农命的环境和活应、人而なク、身体健康心受到維持。

## 经常做一些运动

健身房逊色于日常劳作,去健身房运动有时间、地点的限制,还要花费钱财,动作往往 是单一机械地重复,不利于开动脑筋,既单调乏味又难以长久坚持。日常劳作多种多样,多 需心膜手足一起活动,健身又健脑,且通过劳动还创造了美好的生活,自有一份收获的欣慰。 这些良性刺激都有助于人的健美。

#### 多做些家务劳动

案务劳动除了能赚券之外,更重要的是能够追求亲情之乐趣,在闲暇的时候可以和家人 — 起油滚房子, 起售汽车,钉狗房子,冬天可以一块儿扫弯。这些劳动不仅可以锻炼体的身体, 也会增进和家人的感情。

为了自己的健康快乐与长寿,也为了家庭的美好与幸福,每个人都必须有健全的心态、 清醒的头脑和各自不同的锻炼方法,来抵制从家理代人健康的元内——惟衡。

# 严格执行"四小时复命制"

克服拖延,有一个很有效的办法:选择"第一时间"复命。

对于及时复命、刘光起先生在《A 管理模式》中提出了一项重要理念——四小时复命制,即对任何命令、不管完成与济、受令人都要在规定的时间内向下令人复命;完成任务后,受令人要及时向下令人复命。如果受令人在执行任务时发现有充题不了的困难或阻力、无法按时、按标准完成规定的任务、也要必即向下令者复命、并详明不能完成任务的困难或照识。以便

于下令人根据情况撤销原命令或更改命令的内容或者是及时帮助受命人解决问题。无论是哪 動 智命的时间都不要都过 4个小时

王伟是一家公司的慈超理助理,管理着办公室的工作。有一次,王伟安排业务员负责标书制作。当业务员审回相称文件之后,王伟安排业在27号之前完成。因为相称并在30号进行。除了业务员的贴上时间之外,王伟强留了一天的应急时间。然果。28号之十年,王传汉首,标书,他打电话给业务员、业务员说:"还没有做好呢!只剩一个产品效果图了,正在处理。" 王伟报着急地说:"那你抓紧时间,上午必须完成。"王伟努力地走到自己冷静,因为当时是

事后,王伟与业务员就这一问题进行沟通时问:"为什么没有在 27 号之前完成? 依视时间太累集, 但我们的价业规理发达的标率的完成时间是休自己根据实际情况承诺的。故算这份和书内客步,此枝特殊, 那你为什么没有提前向我解释并寻求帮助呢?" 附开始, 业务员 环枝萎倍口, 但刻着后, 她还要认识到了自己的错误。

四小时复命制的核心是有命必复,只要任务布置下去,就必须复命。怎么复现?就是一 件事不能无限制地拖延。四小时复命制并不是指四小时内完成任务。而是领导布置一项工作时, 下隔若不提出异议,就要按时完成,并在完成工作的四小时内给予领导客复。若在执行工作 的过程中遇到突发、意外事件,应在四小时内汇报;若在做工作的过程中遇到困难,也应在 四小时内向上级汇报,以便领导及时调动人力、物力、财力,协助克服困难,使工作顺利完成, 而不易在分格时字成了任时再提出辩粹调由。这时一些希望了四小时复命制。

要想让任何执行都得到一个良好的结果,就需要我们把攫复命过程中的两个关键点,只 有这样,才能做到及时复命。有等复命。更好地执行到位。如何才能做到有势复命呢?

1. 向上级复命,不是简单地见面,而是要有所准备,即思路上的准备、内容上的准备和 方法上的准备。

首先、见面前、必须让上级感到与你有见面的必要。

其次,必须高度重视沟通技巧,如果在复命言辞上有缺陷,过于冗长或艰涩,或易于产 生误会,就很难引起上级对你的兴趣,甚至引起反感。

第三、选择汇报一个比较重要的成果、并提前做一些准备。

第四,为上级损供建设性、启发性的建议,让他感到大有收获,并根据你的复命汇报及 时调整战略构想。

第五, 了解上级最喜欢的沟通方式, 如交谈、举证、引经据典等。

2. 复命一定要有检查系统。

首先,要实现高效复命,一定要有检查系统。明确检查人,检查人也是责任人。检查人 对他检查的复命项目必须有连带责任,这样才能够增强责任心,否则,检查就会施于形式。

其次,把整命内容写下来。凡是涉及复命的内容,一定要有书面的东西,尤其是复命要 求的结果、时间、地点、责任人、检查人等一定要写清楚。这样,人人往前,不敢幕后,从 而北第密按复命。

# 珍视今天, 勿让等待妨害人生

有个创意家,一直给人悠闲无事的感觉,但他的收入并不少。别人问他是怎么做到的,他说:"做时间的主人,别让时间做你的主人。"

这句话的意思是说。你可以决定什么时间做什么事,而不是让时间来决定你应该做什么事。 时间对他而言只是特架,通过它,可以找到更合适的生活方式,而不仅仅是谋取财富。在他看来, 时间还有更重要的停命。"右时间的人是法人、没有时间的人是死人。"

宋国大夫戴盈之曾对孟子说:"现在的絨統太重了,很想按照以前的并四制度,只征收 1/10的税,但是目前执行起来有国难。只能警时减一点,明年再看着办,依以为如何?"孟 子不置可否,只举了个例子:"有一个小债,每天都偷称居的鸡,别人臀合他,再偷就将他退官, 他直在说。从跟在起,每每个月少偷一只,明年就法不不干了。可以吗?"

其实,等待永远是美好的最大敌人。一个小偷不会因每个月少偷鸡而成为善良之辈,时间也不会在我们的等待之中空得漫漫无期。候因作家藤木岑认为:时间中没有"过去"和"将来",只有"现在"才是观实存在的时间,才是实实在在的、最有价值和最需要人们利用的时间。 在设点上,丘言尔和曼铝斯坦玉娜县要们量好的棒样。

英国前首相丘吉尔平均每天工作 17 个小时,还使得 10 个维书也整日忙得团团转。为了提高政府机构的工作效率,他在行动迟缓的官员的手杖上,都贴上了"即日行动"的签条。

1904年, 正当年轻的爱国斯坦潜心干研究的时候, 他的儿子出生了。于是, 在家里, 他 常常左手抱儿子, 右手敞送罩, 在街上, 他也是一边推着要具本, 一边思考着他的研究跟随, 费儿热酪了, 他还到屋外点对撰写论文。爱国新坦就是这样抓住每一个今天, 通过一点一滴 积累, 在一年中宗总丁四宣曾奉的论文, 引称了物理举辑的一届革命。

一个人要想干出一番事业,就要克服拖拉,珍视今天。拖拉者的一个悲剧是浪费昨天, 却又对明天充满幻想。不管是在工作中还是在生活中,只要有任务,他们就会说。今天完不 成不碍事,还有明天呢,何必这么赶。事实上,把事情无限期的延后,只能加重一个人的压 力。明天还有明天的任务,你把任务都推到明天,明天的任务怎么办?难不成再接着往后延? 如果真是这样,那么一个人只能生活在无限拖延的怪魔里。

特表王国瑞士有一座温岭图尔钟表博物馆。在博物馆里的一些古钟上。都刻着这样一句话: "如果你跟得上时间步伐,你就不会默默无闻。"这句高有管理的话,一定早已镌刻在许多成功者的心尽操处了。

珍惜生命,珍视"今天",不放弃每天的努力,是成功者们共同信奉的信条。今天,如果 你珍视每一分钟,你的生活又会是怎样呢?

多读一分钟: 书太多了, 人的时间太少了, 多浪费一分钟, 少阅读一本书。经常省下零零届星的一分钟, 拿出一本喜欢又被遗忘很久的书来阅读。多读一分钟, 你会感到很惬意。

多玩一分钟:人生核忽一百年,少得可怜。每天多留一分钟,看一看山水,看一看大海和天空, 看一看里眉和月亮, 館能把人生溶绎得美妙多情些。

多陪孩子"分钟:孩子才是人生里最重要的资产之一,多一分钟赚钱,便少一分钟与孩子相处的机会。与孩子相处,你可以返辈归直,拥有意籍之心,无忧欢乐。

多路曼人 一分钟; 曼人不是用来拌嘴的对象, 她是六十亿分之一的雏分与棒得五百 年福分的集合, 在終老之前多路施 一分钟。 一个一分钟很少, 一百个一分钟也不多, 但是 〒〒万万个一分钟, 可就不少了。每天预留一分钟给家人, 人生便多了许多一分钟的美好。

# 每天进步一点点

成功就是每天进步一点点。一个人,如果能每天进步一点点,哪怕是 1% 的进步, 试想, 有什么能阻挡得住他最终的成功?

《礼记·大学》中有句话:"苟目新,日日新,又日新。" 老 f在《道德经》中说:"合抱之木, 生于毫未;九层之台,起于累上;千里之行,始于足下。" 这些古老的中国经典文化格盲说明 一个道理:量变积累到一定程度就会发生质变。一个人,只要坚持每天进步一点点,终有到 注:由中的第一天

短約的一家公司被一家法國公司養并了,在養养合同签订的当天,公司新的总裁就宣布; "我们不会随意裁員,但如果採的法语大差,导致无法和其他員工交流,那么,我们不得不請 你离开。这个朋友我们接进行一次法语考试,只有考试及播始人才能继续在这里工作。"散会后, 几乎所有人都调的了图书馆,他们这时才意识到要赶快补习法语了。只有一位员工镍平常一 样直接回家了,同事们都认为他已经准备放弃运给工作了。今所有人都跪不到的是,当考试 做累出来后,该个左七家服中官分多污在海姆的人由老了基本合。

原来,这位员工在大学附毕业来到这家公司之后,就已经认识到自己身上有许多不足,从那时起,他就有意识施开始了自身能力的储备工作。虽然工作报繁忙,但他却每天坚持 提高自己。作为一个销售部的普通员工,他看到公司的法国客户有很多,但自己不会法语,每次与客户的往来邮件与合司文本都要公司的翻译帮忙,有时翻译不在成进棚不上的时候,自己的工作就要被迫停顿。因此,他早早放开始自学法语了。同时,为了在和客户沟通时能把公司产品的技术特点介绍得更详细,他还向技术都和产品开发部的同事们学习相关的 核出公司产品的技术特点介绍得更详细,他还向技术都和产品开发部的同事们学习相关的

这些准备都是需要时间的,他是如何解决学习与工作之间的矛盾呢? 就像他自己所说的一样:"只要每天记住10个法语单词,一年下来或就会3600多个单词了。同样,我只要每天学会一个技术方面的小问题,用不了多长时间,我就能常搬大量的技术了。"

我们每天的进步就在每天持之以假的坚持之中,费在日复一日、月复一月、年复·年勤 勸恳恳的付出之中。 步程天徽不到,但一步一个脚印能做到;急于求成、一鸣惊人不好做, 但永远保持一股切劲,认认真真完成每天的功课可以做到;一下子成为圣贤之人不可能,但 耶求自己每天讲步一占占在可能。

要求自己每天进步一点点,就是要让自己在漫长人生旅途中,今天要比昨天强,今天的 事情今天敞,每天都在为心中那个大目标被着水不懈怠的努力!为此,始较保持一份平静、从 容的心态,步履稳健地走好人生的每一步,不允许每一天的虚度,不放过每一天的繁忙,不原 谅每一天的懒散,用"自胜者强"来勉励、监督和强迫自己,克服浮躁,战胜动摇。要求自己 在人生的旅途中每天进步一点点,不是做给别人看,所以不能懈怠,更不能糊弄自己,而是要 用严于律己的人生态度和自强不息。每天进步一点点的可贵精神,走一条光明大道。

所以每天进步一点点,不是可塑而不可即,也不是可遇不可求,它就在我们每天自身的 努力之中。所以不能有一点成就就自以为了不起,而是要以一种平和的心态、荣乌先飞的态度, 水流不满足,不停步,不回头,认认真真做好每天该做的事,要用而打不动的精神把它完成好。

也许等天进步一点点并不引人注目,可就是这一个个小小的不引人注目的进步, 祭将会 方、托籍晚成的效果。所以要坚信只要我们用每天进步一点点的精神, 持之以恒地努力, 對他修申和伯加人生专定而是强。 就能计算相似人生有解解的反驳!

成功来觀于诸多要素的几何疊加。比如,每天笑容多一点点,每天行动多一点点,每天 创新多一点点,每天的效率高一点点……假以时日,我们的明天与昨天相比特会有天壤之别。 一个企业,如果把"每天进步一点点"变成企业文化的一部分,当其中的每个人每天都 能进步一点点,试起,有什么障碍能阻挡得住它基终的解绝。就像数学乘式中每个乘项增加 0.1,而乘积却会成倍的增长一样。竞争对于常常不是我们打败的,而是他们自己忘记了每天 讲步一点点;成功者不是比我们聪明,而是他比我们每天参进步一点点。

# 不悪意相信"还有明长"

不要於相信还有明天 加基你一直签结明于,將基一專无戒。记住,拖延是吞噬生命的恶魔。

一日有一日的理想和決斷,昨日有昨日的事,今日有今日的事,明日有明日的事。放着 今天的事情不做,非得阻到以后去做,却不知在施廷中所托去的时间和模力,是以把今日的 下依据校,却断述公司市场等等不断, 经长元公司委员协员就未产人名图表

受到拖延引诱的时候,要振作精神去做,不要去做最容易的,而要去做最艰难的,并且 整持下去。美国哈佛大学人才学家哈里克说:"世上有 93%的人都因拖延的腋刃而一事无戒, 沙星阳七脸细胞必在,此份细胞性。"

曾有'位打工者在年底受到老板的忠告:"希望从明年开始,你能认认真真地做下去。"

可是那位打工者却回答说:"不!我要从今天开始就好好地认真工作。"

不从今天而从明天开始,似乎也不错,然而有"从今天开始"的精神才是最需要和让人 敬佩的。

将事情留待明天处理的态度就是拖延,这不但阻碍职业上的进步,也会加重生活的压力。 对某些人而言,拖延就像一块心病,使人生充满了挫折、不满与失落感。

最初可能只是由于犹豫不决才拖延,但等到一个人养成了拖延的习惯,就会有众多借口 导最延的发生。经常拖延的人总是寻找很多的借口:工作太无聊、太辛苦,工作环境不好, 全中即脚上擎 編絡

施延误事,因此,股有比靠成"今天的事情今天完成"更好的习惯了。当你每天起床后, 应该就计今天要完成哪些事情,等到能睡前的时候,你就可以仔细检查一下,你预定的工作 完成了净否,如果有台的适。这种性概要时间全级啊!

拖延是一种顽疾,如果你要克服它并且养成"今日事今日毕"的习惯,你就要下定决心,准备独心革而。

我们每个人在自己的一生中。有着种种憧憬、种种理想、种种计划。如果我们能够将这一切憧憬、理想与计划、迅速加以找行、那么我们在事业上的成就不知道会有多么伟大!然而, 如果有了好的计划后,往往不去迅速执行,而是一味拖延,以致让充满热情的事情冷被下去, 付相逐渐增生,计划最终率定。

希腊神话告诉人们,智盟女神雅典都是在某一天突然从宙斯的脑袋中一跃而出的,跃出 之时雅典鄉身披铠甲。同样,某个高尚的理想、有效的思想、宏伟的幻想,也是在某一瞬间 从一个人的头脑中跃出的,这些想法得出现的时候也是很完整的。但有拖延恶习的人迟迟不 去执行,不去实现,而是留待将来去做。这些人都是缺乏意志力的弱者。那些有能力并且 意志容强的人,往往能替教情最高的时候就去把理想付诸玄能。

今日的理想,今日的决断,今日就要去做,一定不要拖延到明日,因为明日还有新的理想与新的决断。日日复一日,明日何其多!

箍延往往会妨碍人们做事。因为箍延会消磨人的创造力。过分的谨慎与缺乏自信都是做 事的大忌,有热忱的时候去做一件事,与在热忱消失以后去被一件事,其中的难易告乐相差 根大。趁着热忱最高的时候、做一件事情往往是一种乐趣,也比较容易;但在热情消灭后, 再去做那件事,往往是一种需苦,也不易办成。

不要总相信"还有明天",今天才是你努力的起点,如果你一直等待明天再去努力,那你 永远不会获得成功。



# 从抑郁的泥沼中走出来





# 从否认中觉醒,摆脱"认同"上瘾症

# 别因谄求肯定而使自己受排

生活中, 当我们遇到比较重要的事情而不能作出决定时, 总是会向身边的人诉说, 以征 求他们的意见, 从而有利于作出正确而明智的选择。如果是这样顿也无可非议, 但有的人往 往过于在意别人的看法, 尤其当别人的意见与自己完全相反时, 他们往往会产生受挫心避, 并开始怀疑自己, 因而迟迟不敢作出决定, 茶至做份赠油的资择。

**美国前总统里根小时保管经去一定创新庄、要求做一双数。** 

验匠问年幼的里根:"你要什么数式的?"

里根据了摇头,因为他自己也不知道想要什么样的。这个鞋匠以为他没有听懂,又问道: "你是根垂六朱鞍还是圈头鞍?"

里根真不知道哪种鞋适合自己,好像哪种都行,但又都不行。他一时回答不上来。无奈之下, 鞋匠告诉说,"那依先回去好好考虑, 根清雙了再來告诉答案。"

三天过去了,里根还是没有去投鞋匠。鞋匠正着急,却看到里根在街上和几个孩子就要, 于是又问起鞋子的事情。里模仍然投降不决,他看了一眼身边的小伙伴,似乎想请他们给自己作出法定。而这难题子不断被圈去好着,有的过去是准本。

鞋匠着里根还是举模不定,就说:"行了,不难为你了,我知道该怎么做了。两天后你来 取新疑。"

两天后,里根兴奋地去店里取鞋,当他接过鞋子却发现鞋匠给自己做的鞋子一只是方头的, 另一只是圈头的。

"怎么会这样?"他感到蚋闷。

"等了你几天,你都拿不出主意,当然就由我这个做鞋的来决定啦。这是给你一个教训, 不要让人家来替你作决定。" 鞋匠回答。

里根后来凹忆起这段往事时说:"从那以后,我认识到一点:自己的事自己拿主意。如果 自己避弃捉不决,就等于把决定权拱手让给了别人。一旦别人作出糟糕的决定,到时后裤 纳县台上。"

有时候,我们犹豫不决时,想从别人那儿得到确认和肯定。这一方法也未尝不可,毕竟 一个人的智慧是有限的,别人可能为我们提供更有价值的建议。我们也许能从别人那里获得



軍名信仰 从而从軍会機的角度看待问题。

当你困惑的时候,想找朋友读读你的决定是可以理解的,这可能很有帮助。可是,如果 你不断地寻求确认和肯定,最后可能会将朋友赶走。他们可能对你这种没完没了的追问产生 反感,甚至觉得你根本不信任他,有的朋友会认为你没有独立做决定的能力。——且留下这样 的印象 他们练企业依而法。

燕子是一个大四的学生, 学习优秀, 人雄也好。但最近一段时间, 宿舍里几个姐妹都没有以首扶悟了, 事情是该样的。

燕子一直暗恋她的一个高中同学,那个男生在附近的大学。几年来,他们常有来往、关 系不错,似乎超越了普通期关的界限,燕子如屯从来没有明确表达过前已的意思。但最近燕 于从别的同学口中得知,这个男生好缘与他们班的一个女孩走得很近。这样一来,燕子开始 翻錄 不知怎么点才好。

明开始, 燕子先是一个个地击询指告的扭蛛们, 有人建议她与莫这么痛苦不知主动表白; 也有人说你们都这么多单了, 他应该早知道你的心思。如果他明白你的想法却迟迟按其不动, 被明依功该投票息、如果是进择, 住发何必自我接触呢?

可是燕子还是这两种建议之间段戳不涂。后来,她把这件事直接提到晚上的临睡之前进 行讨论。姐妹明白,说来说去就是两种方法,这种事情只有燕子才能假决定。当她再挑起这 个话题时,姐妹们都将跟睡着,不再发来任何意见。

宿舍的几个女孩之所以不再接燕子的话茬,是因为她们觉得燕子不是在寻求难议,只是 ---种简单的铺诉,可这种反复的诉说已经让她们觉得厌烦。

由此看来,自己的事情就要自己做决定。如果情况真的让你感觉算手,可以请他人帮忙 出谋划策,但是这并不是让你盲从。别人的意见可以当做参考,自己必须进行全面权衡再作 愈全。

# 勇敢地去做你害怕的事

恐惧是我们生活和事业成功的最大障碍。它具有极大的破坏力,而且往往槽藏在潜意识 之中,不知不觉地促使我们满览她去等待世界。它会让我们凡事往來处想,进一步加重这种 音怕的心理,直接影响我们的工作和生活中的各个方面。为了铲除这种心理,我们必须向恐 低滤焓 愚龄士龄自己举价的案情。

所有的恐惧心理都是经由引起恐惧的事件或想法一再重演而后天形成的。所以、你也可 以不斷用鼓励的行动来对抗恐惧、破除害怕心理。举例来说、假如你害怕拜访陌生人、克服 客怕的方式就是不断面对他直到这种害怕消失为止。这是建立人生信心与勇气最好、最有效 的方法。

華 兵則剛从事慎魯工作時, 延晃比較有信心的, 他一天評访儿十家家户, 但由于工作短 辦不足, 推销方式不当, 常常被客户拒之门外。被拒的次数多了, 时间一长, 李兵患上了"故 门张镂虚"。

后来,李兵甚至不敢再去拜访客户,无奈之下,他去请赦心理医生,医生养清他的恐惧 原因之后说:"假定你现在站在即排拜访的客户门外,我来问你几个问题,请你如实回答。"

华兵点了点头,表示同意。下面是他们之间的对话。

医生:请问,你现在位于何处?

李兵:我正站在客户家门外。

医生:那么,你想到哪里去呢?

基压、当相讲入室户的窗中

医生:当你进入客户的家以后, 你想想, 量坏的情况会是怎样的?

奉兵:大概是会被客户赶出来。

医生:被赶出来后, 你又会站在哪里呢?

各丘、汉基业太安·白宫纳门外呼1

展生:鄭不就是你此刻所站在的位置吗?最坏的结果不过就是回到原处,又有什么好恐惧的呢?

李兵听了医生的话,信息地发现原来敲门根本不想他想象的那么可怕,从这以后、当他 来到客户门口时,再也不害怕了。他对自己说,让我再试试,说不定她能获得成功,即使不 成功也不要紧,我还能从中获得一次宝贵的经验。不受紧,最坏最坏的结果就是回到原处, 对由没有任何报告。

李兵终于战胜了"敲门恐惧症"。由于克服了恐惧,他当年推销成绩十分灾出,被评为"优 奔推销员"。

恐惧和自我肯定的关系就像跟膝板一样。客怕程度越高,自我肯定理度就盒低。你采取 行动去提升自我肯定程度就会降低你的恐惧。采取任何行动去降低你的恐惧就会增加自我肯 定,改善绩效

世上投有什么專館集正让人恐惧。恐惧的原因是自己吓唬自己。不少人碰到躺手的问题时, 习惯设想出许多类须有的困难,这自然就产生了恐惧感,遇事你只要大着胆子去干时,就会 发现事情并没有自己想象的那么可怕。

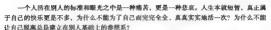
# 人活在自己心里而不是他人眼里

人生来时双手空空,却聚让其攻拳繁握;而等到人死去时,却聚让其攻手掩开,偏不让 其带走财富和名声……明白了这个遗瘍,人就会对许多东西看领。幸福的生活完全取决于自 己内心的简约而不在于毋期有多少外在的财富。

18 世纪法国有个哲学家叫戴维斯。有一天,朋友送他一件质地精良、做工考究、图象高 糠的酒紅色暗袍,戴维斯非常喜欢。可他穿着华贵的暗袍在家里踱来踱去,越踱越觉得家具 不是破旧不堪,就是风格不听,她绝的针脚也粗得吓人。慢慢地,旧物件提个儿更新,书房 粉于眼上了醋他的档次。戴维斯穿着醋他坐在帝王气十足的书房里,可他柳觉得很不舒服, 因为"自己居然她一件珊瑚脚站了"。

戴维斯被一件瞎袖胁迫了,生活中的大多数人则是被过多的物质和外在的成功胁迫着。 很多情况下,我们受内心深处支配欲和征服欲的驱使,自尊和虚荣不断膨胀,着了魔一般去 同别人攀比,谁买了一口双名牌皮鞋,谁添置了一套高档音响,谁交了一位擦亮女友,这些都 会触对我们敏感的神经。一番折腾下来,尽管钱赚了不少,也终于博得别人羡慕的眼光,但 除了在公众场合拥有一两点流光溢影的光鲜和热闹以外,我们过得其实并没有别人想象得那 么好。

从某种意义上来说,人都是爱好虚荣的,不管自己究竟幸福不幸福,常常为了让别人觉得很幸福就很满足,人往往忽视了自己内心真正想要的是什么,而是常常被外在的事情所左右, 别人的生活实际上与你无关,不论别人幸福与否都与你无关。幸福不是别人说出来的,而是自己感受的,人抚着不是为别人,更多的是为自己尚活。



当我们把追求外在的成功或者"这得比别人好"作为人生的终极目标的时候,就会陷入 物质欲望为我们设下的删餐。它像意活里的红舞鞋,让人一根望去,便对它充满无限的看爱。 不管这双舞鞋是否适合自己的双脚,都会毫不我靠地将其穿上,感受那一姆最令自己兴奋的 感觉。而这分脑镜旁看起。

# 我们不可能让所有的人灌溉

生活中我们常常因为别人的不确意而烦恼不已,我们费尽了心思去让更多的人对自己满 煮,我们小心翼翼地生活。唯恶别人不满意,但即便是这样还会有人不满意,所以我们为此 又开始伤神,很多时候,我们忙活工作或者生活其实花不了太多的时间,而只是我们将大量 的时间都在女子外看你但不知到人事者的这些感情。 医以身体胃 心中星

一个农夫和他的儿子,赶着一头驴到邮料的市场去卖。没走多这就有见一群姑娘在路边 填笑。一个姑娘大声说:"嘿,快醮,你们见过这种傻瓜啊?有驴干不转,守愿自己走路。" 农夫听到这些,血刺让儿干贴上驴,自己离外达在后面跟着去。

不久,他们遇见一群老人正在激烈地争故:"苦,你们看见了吗,如今的老人真是可怜。 那个襁褓的孩子自己骑者驴,却让年老的父亲在地上走。"农夫听见这话,递忙叫儿子下来, 自己膝上去。

没过多久又遇上一群妇女和孩子,几个妇女七嘴八舌地喊着:"嘿,你这个狠心的老家伙! 怎么能自己骑着驴,让可怜的孩子跟着走呢?" 农夫立刻叫儿子上来,和他一同骑在驴的背上。

快到市场时,一个城里人大叫道:"哟, 随这些多惨啊,竟然联着两个人,它是你们自己 的擊喝?"另一个人插嘴说:"哦,谁能想到你们这么辩印"依赖,不知你们两个联着它走吧。" 农夫和几乎我忙跪下来,他们用绳干棚上卸的腿,投了一根绳干和电力和起来。

他们卖力地想把鲈抬过闹市入口的小桥时,又引起了桥头上一群人的哄笑。驴子受了惊吓, 挣脱了捆绑搬腿就跑,不想却失尽算入河中。农夫只好既恼怒又羞愧地空手而归了。

笑话中农夫的行为十分可笑,不过,这种任由别人支配自己行为的事并非只在笑语里出 既实生话中,很多人在处理类似事情时就像类话语里的欢夫,人家叫他怎么做,他就怎么做, 谁杭过,谁听给的,结果只令让大家都看意见,目都不得做,

#都希望自己在这个社会如鱼根水、但我们不可能让每一个人满意,不可能让每一个人都对我们展醒实容。每个人的利益是不一致的,每个人的立场、主观感受是不同的,所以想而而强制,不继继任何人。各给对不可能的!

做人无须在意太多,不必去让每个人满意。凡事只要尽心,按照事情本来的面目去做就好。

## 面对批评。不管对错先考量一番

一个人无论什么时候都要虚心接受他人的批评,然而真正能够做到这一点的人却不多。 有的人总是刚愎自用,受不得半句批评;有些人当面干思万谢地接受,转身却忘得一干二净; 有的人当而硬不认错。死要而予, 其实心里也清楚自己错错了。

面对批评,这些做法都是错误的,不但不能达到解决问题的目的,还会给他人留下"固执"、"惭悔"的知识会。

对待批评,正确的态度应该是从积极的方面来理解,应该把朋友的批评看做改进自我、 完善个性、克制情绪、提高心理承受力以及藏发斗志的机会。

李升由打杂工一联而成为一家建筑公司的工程估价都主任,专门估算各项工程所需的价款。有一次,他的一项结算被一、核算员发现横了2万元,经理处把投票,希望他以后在工作中的心一点。李升反而大发需靠:"那个核算员没有权力复独裁的结算,没有权力越级报告。"老城同论:"那么你的错误是确实存在的,是不是?"李升说:"是的。" 经理见检如此态度,本想发作一番,念及他平时工作成绩不错,便小事化无不再说什么了。不久,李升又有一个估算项目被查出了横强, 超型和他投票,则说他的横误,李升放立刻翻脸:好了,好了,不 用啰唆了。我知道体还因为上次那件事怀恨于我,现在特地读了专家是我的错误,借机报复。" 经理学他发泄完了,便冷中他说:"既然如此,依不动自己去请到的专家参帮核禁第一下,看看你完美棒了没有。"李升果就请到的专家被算了一下,发现自己确实横了,经理对李升说,"现在我只对请你另谋高就了,我们不能让一个不对大家指出他的横误、不肯接受别人批评的人表推客公司的制造。"

事实上,我们每个人都应该接受来自他人的普意批评。因为人非圣贤。孰能无过,而且 往往县辖的时候比对的时候名。

善意的批评是人生中不能缺少的,它是我们增长见识必须付出的代价。这就要求我们正 销价批评,不管别人对我们的批评是对还是铺,与其生气不知先考量一番,有则改之,无 则加勉。

一个人要想成功,就要把批评当機子、用这块镜子来照照自己、看自己到底存在哪方面 的问题,并加以改正。違心接受别人的批评,往往可以赢得别人的好感和尊重,这对你事业 的成功不无好处。

一位顾客从食品店里买了一家食品,打开一看,食物都发客了。他挖气冲冲地找到营业员; "你们店里来的什么东西,都发客了! 你们这不是拿搬客的健康开批买吗?!"几个棚客闹声 烂了过来。这个营业员面带发客,造声说:"好不起,好不起! 没想到食品会变质,这是我们 工作的交项,非常感谢抢险我们指出来、您是退钱还是换一般呢? 如果换一家的话,可以在 这里就打开来给您看一看。"面对这位营业员该恩的醒笑,并听到他真诚地说了对不起,那位 脚客还能说什么呢?他又重前换了一架,旁边的几个顾客也等营业员的服务态度好,食品店 以后的生意更加加火。

要学会把他人的批评当成宝,乐于接受建设性的批评并且遵照执行。

以下这些方法格指导你更好地对待批评。

1. 想 - 想到底是不是自己的错。先把利己主义抛到一边、如果朋友批评得有道理、就要客观地倾听他们的看法,并切实了解清楚,接下来应该想想如何解决问题。

 不要寻找替罪羊。不要试图争辩、迁怒他人或是矢口否认,以为事情能就此淡化。解 無往往会被滑成借口或否认。



3. 要合作。不要对抗。即使因为并不相干的事情受到了批评。也不一定非要洗極对抗性 的做让 不顺岭上留下"小安子与"的印象 全二此交上之景 和对方 起挽到真正的问题 オ具保山ウ道

诸太既怀着致奇安爱热料评 电自进耳 依重仔细歌听 了保护人的批评总否具有难识体 它能让你亦得只知名道 污染成熟 艺情组及熟胶听讲证 医能促热情雨 V对加粱友谊具 有积极的效益 网络有此批评县企雕刻籍的 你也更添少处理 计经他人才会被李越真实验 你以中宫和直回.

# 條复心量上那道细微的寒業伤病

英国早期的要名思想家约翰・洛克汶祥说行・不良礼仪有两种、第一种就品忸怩着快、 我们口右古脚宝裳 才能让别人首新我们

人的家参小太侧平县——独与庄保客的品质 丛草此领域事务 室卷并不一定县——个完全 野义的词 有人某至让为"诱当的家套幕、种恙德" 的确 家套与不家套安备私好总体 不 能一概而论 但都不能都过一个有限的"度",加果一个人事参过了度 那么 他的生活就会 在油棉书.

给中县一名翻击上工作岗位的小位子,尽管已经士营运出来加了工作。但他对与其他人 算名某种的警张。当他与别人并庸而敬的时候,心中总是报李看看别人,这种欲望很强,但 又因为思堪而不散转过脸去看。如因有事必须与他人锋敏时,不论对方是男是女,徐欢一声 近对方,伊威到心慌,神情皆难,面都发热,不敢抬头正视对方。如果与陌生人必在一起。 相距雨米左右时,他就开始感到焦虑不安,手心出汗,神情也极不自然。由于这一原因,他 **復宴怕与别人接触,进而宴怕出去做业务,这影响了他的工作或结和正常的生活,徐欣的内** 心感到非常毒羊

徐欢表现出来的是一种典型的讨废宴差心态。讨废的宴差只会使人消极保守、沉溺在自 我的小圈子里,不利于一个人的成功,甚至有可能造成心理障碍。

等国著名的心理专家朱迪斯·欧洛美博士在其《正向能量》中说:"客着是—种毫无意义 的感觉,只会给内心带来痛苦,让你体会摔跤,产生退缩心理,同时吸于你的生命力。"不仅如此, 朱迪斯・欧洛英还把客兼描述为"从内心深处狠狠地剩了一刀"、把客兼比喻成人们能量场中 一道细微的伤口。

安油斯, 附次 羊爐十指出 每个人都会对某些事情感到差别。 只是家养的程度不同。 我们 原相格状态调整到最佳,就必须要支服客兼,且体该生样做?以下甚几点支服客着的小方法。

- 1. 備一些克服養怯的运动。例如: 将两脚平稳地站立、然后轻轻地把脚跟提起, 坚持几 孙仲后放下。每次反复做 30 下。每天这样做两一次。可以消除心神不定的感觉。
- 2. 深呼吸。宝姜使人呼吸急促,因此,要强迫自己做数次深长而有节奏的呼吸。这可以 使一个人的紧张心情得以缓解,为建立自信心打下基础。
- 3. 与别人在一起时、不论是正式或非正式的聚会、开始时不妨手里提住一样东西。比如 一本书、一块纸巾或其他小东西、这对于害羞的人来说、会感到舒服而且有安全感。
- 4. 学会专心地、豪不畏惧地看着别人。试想、你若老是回避别人的视线、老盯着一件家 具或远处的墙角,不是显得很幼稚吗? 难道你和对方不是处在一个同等的地位吗? 为什么不 愈出点勇气来, 大胆而自信地看着别人呢?
  - 5 平时多速一些书,开疆视野。经常造些课外书籍、报纸杂志、开侧自己的视野、丰富

自己的阅历,你就会发现,在社交场合你可以毫无困难地表达你的意见。这将会有力地帮助 依辦立自信,克隆姜怯。

6.在参加社会活动时,应该尽量坐在社交场合的中心位置,有意暴露自己。害羞的人参加社交活动总喜欢坐在角落里,这样确实不容易引起别人的往意,但也失去「别人认识他的机会、干量被合治反一种健康。少行这条线板一些珍糖板机会。

7. 在与别人读话过程中练习克服害羞心理。在与别人交读时、眼睛尽量注视着对方;说 话声音大一些、并且要尽量有条理、有见她。如果遇到别人没有回答你的问话的情况,就再 说一遍。不愿案你会参人不高兴。

# 没有人生来就是失败者

沒有人生來就是要失败的。如果我们生来就堅信自己可以胜利,不管遇到多大的挫折都 让自己站起来,那么,我们最后十有八九龍成功。就像罗曼·罗兰所说的;"任何事只要你想要, 而且是一定要。那么十之八九龍成"。

闻名商界的"世界船主"包玉明明开始短管航途业时,仅靠一条破船周大海。当时曾引起用少人的嘲弄,但包玉明并不在手到人的怀疑和嘲笑,他相信自己会成功。他抓住有利的私, 起用少人的嘲弄,但包玉明并不在手到人的怀疑和嘲笑,他相信自己会成功。他抓住有利的私, 正确决策、不断发展社会自己的事业。终于成为维贴"性廉船王"宣康的承入巨富。

包玉剛中學毕业后当过学徒、伙计,后來又學酸生意。30 岁时曾任上海工商銀行的制經 理、制行长,并小有名气。31 岁时包玉剛随全家还到香港,他靠父亲仅有的一点贵金,从事 进口貿易,但生意毫无效包。他在晚了父亲张他找身房地产业的要求,来明了从事就运的计算。 因为包玉刚的父辈没有从事过该进业,当时被运竞争也十分撤倒。风险极大,乘明好友均龄 动力阻他。但是包玉刚如信心十足,他经过周密的分析,认为航途业会有很广阔的及展前界。 并且希腊货食士能,通验世界。另面必需要的自聚输,里传她的建筑健康到行能证如的背幕。

包五附确信自己能在太海上开创一番事业。于是,他抛开了他所熟悉的银行业、进口貿易, 报身于他并不熟悉的超途业,他的举动遭到了很多人的幅笑。对一个穷得逃一条旧船也买不 起的外行,谁也不肯轻易把投横输他,人们推本不相信他会成功。他四处告赘,但到处温煌, 尽管钱没借到,但他短管就这的决心却更大了。后来,在一位朋友的帮助下,他终于货款买 每一条 20年始龄的馀据旧曾豁。

从此,包玉剛就露这香菱彎一新的破船,插板起槽,斯青于植迹坐了,经过色玉刚的管 心胫营,他所创土的"环球航运集图",在世界各地流有20多家分分司,曹桐有过200多板 截重量超过2000万吨的商船、她期前的季产达50亿美元,曾位居希塞十大財图的第三位。

包玉剛的平塊輸起。令世界上许多大企业家为之震惊;他常一条碳虧起家,经过无数次 惊涛骇浪、裹过一个又一个难关,终于避起了自己的王国、结束了洋人垄断国际航运业的历史。 回顾 - 下他成功的道路、他在困难和挑战而前所表现出的坚定信念、难道不能使我们有所启 迪吗?

包玉剛的这种自我肯定的力量为其事业的成功提供了精神动力,在商界割下了美名。一 些人总是奇怪自己为什么在社会中如此卑微,如此不值一是,如此无足轻蜜,其中的原因就 在于他们不能像包玉刚那样自信她、那样积极地去思考。他们没有建设者、胜利者或征服者 的心态,他们总给人以软颗无力的印象。

如果我们始终如一地以一种自信的心态来生活,那么我们的生活中将充满阳光。



# 任何时候、据不要急于贡定自己

英国著名政治改革家和直德家康娜尔·斯迈尔斯认为,一个人必须养成肯定事物的习惯。 如英国能做到这点,即使擦在意识能产生更好的作用,仍旧无法实现愿望。与肯定性的思考 相对的。谢是永远性的创意。一个人和国王创催。怎么样的思考。那么他更好人会联系消敌的

人类的思考容易向否定的方向发展,所以肯定思考的价值愈发重要。如果一个人经常抱 着否定想法,那他必然无法期望理想人生的降临。习惯用否定思维思考的人,他们往往对自己缺乏自信,他们经常否定自己,他们老是认为"凡事我都做不好"。"人生毫无意义可言, 整个世界只是黑暗"、"过去腰腰失败,这次也必然失败","没有人肯和我合作","我是一个 没什么能力和给长的人"……被靠这种相关。他们却也法往往不快乐。

当我们问及此种想法为何产生,得到的回答多半是:"我本来就是这样,我对我自己也没 什么你心",尤其是忧郁者,他们会异口问声她说:"我也拿自己投办法。"然而,换一个角度去想, 理农士长河地长期看的都定场。

肯定了自我,有了乐观而积极的想法,我们才会找到新的人生方向和意义。诸如失恋、失业之类的残酷事实,有时会不可避免地发生,但千万不要因此而绝望地否定自己,从此就一蹶不振。只要我们肯定自己的能力,相信自己还可以继续生活下去,就没什么可以阻挡我们临诉的。

特别是当我们处于绝望的状态时,我们更应肯定自己,告诉自己凡事只有尝试过了才知 请结果。不要在一切行动环程开始之前,就先下结论断定自己不行。

两兄弟相伴去通远的地方等投人生的幸福和快乐。他们一路上风餐虚有。 困难重重,在 即将到达目的地的时候,遇到了一条风急浪高的大河,而河的故障就是幸福和烧乐的大堂。 是于如何渡过这条河,两个人产生了不同的意见,哥哥建议采使附近的树木造成一条木都渡 过河去,弟弟尉认为无论哪种办法都不可能提得了这条河,只能等选备河流干了,才能走过去。

于是, 建议建物的等等每天改役剩本, 辛苦而积极地制造船只, 同时学会了游泳; 而养 射导天只知道;相部等待, 等待河里的水快快干掉。直到有一天, 已经进好船的等哥准备场 机的财施, 赫赫还在说定检的愚蠢。

不过,哥哥并不生气,临走前只对弟弟说了一句话:"你没有去做这件事,怎么知道自己 不行?"

能想到等河水流干了再过河,这确实是一个"伟大"的创意。可惜这是个法定永远失败 的创意。这条大河鲜完没有干抽样,而逐船的哥哥经过一番风源更具则这故草,两人后来在 这条河的两岸定居了下来,也都有了自己的于孙后代。河的一边叫幸福和快乐的沃上,生活 暑一個自住机人,河纳京一边叫幸龄和李维纳霍油,安达第一组不断否定自由纳人。

在我们的身边经常听到这样的声音,"我不行"、"我不能"。你真的不可能吗?你真的不行吗?不一定。你没去尝试,你怎么知道自己不行?

经常把"我不行"、"我不能" 注在嘴边,是一种愚蠢的做法。为什么这么说,因为如果 我们常常说自己不行,就相当于给了自己一个消极的心理暗示。你的意识会接受并慢慢记住 这个指令,时间长了,依正的统令朝着这个方向发展。

所以, 你永远不要说"我不行"、"我不可以""我一定做不到"之类的话。记住一个吸引、比较,所想美好的事情。美好的事情就真的会眼脑而来; 你想清後的事情。事情就会创着消耗的方向发展。因此、无论什么时候。无论做任何事情怕。我们都不要象于宏设自己。

# 白鬼在干认为自己不配得到老福

自卑者时常会觉得自己不配得到幸福。外貌平凡的女孩子认为自己不配得到爱情的甜蜜, 因为她们看到"白马王子"身边依偎着常常是美丽的女子;经济拮据的小伙子认为自己不配 得到爱情的幸福,因为在他们眼中,好女孩都需要一个有钱的男人来作为依靠。越是有这种 与事实不太相符的想法。自卑者心中的自卑感就越是强烈,而自卑感的强烈也直接降低了他 们排散基据的愉悦服序。

尖嘴猴腮的猩猫与人见人爱的波斯猫同样都能吃到鲜美的鱼肉。因为前者是靠着自己的 捕鱼本领获得的美食。而后者的鱼中美味则是主人所施舍的。狸猫知道自己不会被人牧养为 宠物。所以它练就了一身求生的本领。而养寒处忧的波斯强则不需要为生存而有过多的租忧。 我们能说狸猫是不幸福的吗?它根本没有因为自己的相貌而自卑。它同样在日光的沐浴下梳 相自己的毛发,在幽静的山间饮用甘甜的露水。自由自在地享受生命的美好,而被人们饲养 在家中的油瓶搭触被高步上自然给予的黑腿吗?

玛丽从小就认为自己长得不漂亮,她对自己的外表非常自卑,因此平时走路也是低着头的。有一次,玛丽到一家稀志店去买了一只绿色的蝴蝶结。因为老旅不停地繁美地戴上这个蝴蝶结非常漂亮,玛丽虽然对自己的长相不自住,但是听了老板的赞美后心里还是非常高兴的,她次定买下了。因为想来大家都看着她漂亮的蝴蝶结,所以走的梅品店的时候,玛丽不由地,品粒丁头,就准跨出门路时上到人排了一下她搬挥在左索。

出了饰品店后,玛丽往学校的方向去了。她走进数宝,迎面碰到了自己的老师,老师边 抽着玛丽的肩膀边对她说:"玛丽,你抬起失来臭漂亮!"走到数宝之后,又有很多同学都夺 挑对着,玛丽觉得一定美蝴蝶鹎的功劳。回到家后玛丽走到镜子旁边,想要看看自己戴上蝴 螺站后究竟有多么好看,然而让她惊讶的是,蝴蝶结核本就不在她的头上,一定是走出饰品 在的时候与别人抽除了一次讨丽面如道,她以后再小完要如龌龊了。

其实, 很多人的"自卑"的标签完全是自己给自己贴上去的, 就像以前的小玛丽一样。 李的是, 小玛丽因为一朵绿色的蝴蝶结而摆脱了自卑的心理, 而其他自卑的人或许还在受 着自我的新闻。

没有天生的自卑者、将痛苦作为激励自己前进的动力、在努力的工作与学习中将痛苦化 作云烟、让它随风而去。这不是一种得完多的方法吗?

# 把自卑还给上帝

世上大部分不能走出困境的人都是因为对自己信心不足,他们就像一颗脆弱的小草一样, 毫无信心去经历风雨,这就是一种可怕的自卑心理。所谓自卑、就是较极自己,自己看不起 自己。自卑心理严重的人,并一定是其本身具有某些缺陷或短处,而是不能悦纳自己,总 是自惭形秽,常把自己放在一个低人一等,不被自我喜欢,进而演绎成别人也帮不起自己的 位置,并由此陷人不能自我的痛苦境地,心灵笔罩着水不消散的愁云。

湖南有一位大学生,毕业后被分配在一个偏远闭塞的小镇任教。看着昔日的同窗有的分配到大城市,有的分配到大企业,有的投身商海,而他充满梦想的草芹堪坍塌了,须填的现实,好似从天堂掉进了施碗。自奉和不平新油然而生,从此他不愿与同学底朋友见面,不参加公开的社交活动。为了改变自己的现实处境,他等希望于报考研究生,并将此看做唯一的出路。但是, 强烈的自卑与自卑交织的心理让他无法平静,在路上成商店偶然遇到一个同学,都会好几天无法会心,他偏苦起了,为了考试,为了将来,他频频季起书本,却又因报度的灰保



而毫无成效。据他自己说:"一看到书故失碑。一个英语单词记不住两分钟;读完一篇文章, 头脑仍是一片空白。 最后递一些学过的常识也记不住了。我的智力已经不行了,这可愿的环 弹让者无法学心。 老性急后之,在惟急一个人。"

几次失败以后他停止势力,荒废了学业,当年的同学再遇到他,他已因过度酗酒而让人 认不出了。

一个怀有自卑情结的人,往往坐失良机。当大好的人生机遇出现在眼前时,自卑者往往 不**敢**伸手一抓。不敢奋力一搏。未成心生徒。白白脸是良机。

更重要的是,具有自卑情结。会造成人格和心理的卑怯,不敢面对挑战,不敢以火热的 激情拥抱牛活,而是卑怯敢自怨自艾。久而久之,积卑成"皖",失去应有的崃心和志气。

那我们应该加何有照白泉 建立直正的白信呢?

#### 真安置二油銀子

清晨出门时,对着镜子修饰仪表,整理着装,务必使自己的外表处于最佳状态。午饭后, 再黑一遗镜子,修饰一下自己,保持整洁。晚上就瘦前洗脸时再照照镜子。这样,一整天体 据瓜瓜为自己的佼女相心,而会 - ω-x-下任 坐刀

#### 参加集会时, 坐存前面

**必在前接** 具接套自信的\_\_\_个好方法

坐在前面比较显聚,没错!虽然坐在前排较醒目,但是别忘了想不醒目而成功是不可能的。 成功太身就得局限。目志到人注意可以惨级体的心理是恐能力

现在起, 你可以在参加各种集会时尽量以坐在前排为原则。只要走入人群, 就坐到人群 的最前而去。如果你能养成自动坐到前面的习惯。现么, 这种习惯会带给你无限自信。

## 和别人谈话时,注提对方的眼睛

凝神注视对方,等于告诉对方:"我是正直的人、对你绝不隐瞒任何事情。我对你说的话, 是我打小底里相信的事情。我没有任何恐惧感。我对自己充满了信心。"

#### 微等、绘自己更多自信

概笑是自信缺乏者的特效药,微笑能给自己带来自信,使你祛除恐惧与烦恼, 击碎消沉 的意志。微笑能唤起对自我的认同, 当你微笑时, 说明你看面自己和自己的状态, 对自己感 到满意, 这将有助于你更上一层塘, 你微笑, 在别人看来你是一位大方开朗的人, 无形中会 即引对方, 由此事能盡露别人的重查。

# 任何时候都不要忘了自难警单

尼采说:"每个人距自己是最远的。"这句话的意思是说,人类量不了解的是自己,最容易確忽的也是自己。

有人说、演员必须有人赞美、如果好长时间没人赞美、他就应自己赞美自己、这样才能 使自己您常保持舞台徽情。 员工需要老板的褒奖、学生需要老师的爱扬、孩子需要父母的肯 定、都是一个道理。人们的心灵是脆弱的,需要经常的脆弱与扰烈、常常自我激励、自我表扬、 会使自己的心灵快乐无比、并让自己时意在有自信的感乐。

一个人只有时刻保持自信和快乐场感觉,才会使自己在不顺心的生活中更加热爱生命、 热爱生活。只有快乐、愉悦的心情,才能藏发人的创造力。只有不断给自己创造快乐,才能 近离痛苦与探恼,才能则有快乐的人生。

一个喜欢棒球的小男孩,生日时得到一副新的球棒。他激动万分地冲出屋子,大喊道:"我 是世界上最好的棒球手!"他把球高高地扔向天空,举棒击球,结果没中。他毫不犹豫地第 二次掌起了線,被战役的喊道:"我是世界上最好的棒線手!" 这次他打得更帮助,但又没去中, 及而跟了一校, 镰旋丁皮, 男孩第三次站了起来, 再次去球, 这一次准头更差, 连掉也丢了。 始間了始话越道:"哦" 佐加州城 当里坦来上海县小站上站后:"

后来,这个男孩果然成了棒球史上罕见的神击手。是自己的赞奕给了他力量,是自我赞 美成就了小男孩的梦想。也许有一天,我们能像小男孩一样登上成功的顶峰,那时再回首今天, 我们会看见通往彻旋门的大道上,除了脚印、汗水、泪水外,还有一个个驿站,那便是自己 的糠羊。

这种对自我的赞美,正是一颗深深地植根于自己灵魂中的种子,最后一定会在现实生活中统出无数颗能顺元生命之差的暴宽。

当单章破仑在奥辛咸芝不得不面临着与数倍于自己的强致决战时,拿破仑对即将投入战 中的持士们说:"……我的兄弟们、请你们记住:我们法兰面的战士,是世界上最优秀的战士, 是水远都不可战胜的英雄!当你冲向敌人的时候,我希望你们能高喊着:我是最优秀的战士, 我是不可战胜的英雄!"战斗中,法国将士高喊着"我是最优秀的战士,我是不可战胜的英雄" 的口号,他们以一句十、继接拉拉、大维集、惟常国的熙军。

赞美自己. 体就可从中获得不可战胜的力量; 赞美自己. 体就可使自己自信的阳光融化 心中的任何胆怯和懦弱; 赞美自己, 体就可以唤醒自己生命里加强伯智量和能力, 从而推动 自己奉业的毒效是。赞考自己, 依的逻辑,此些不可承生存缔留的围磨……

渴望得到别人的赞美半毫不如自己赞美自己来得容易。既然我们需要赞美,既然赞美可以让我们更上一层楼,催我们奋进,那么我们为什么不时常赞美自己几句呢? 赞美自己几句,为自己喝彩,为自己喝彩,为自己喝彩。

# 别人的否定不会隐低你的价值

生命的价值取决于我们自身,除了自己,投人能让我们贬值。很多人在生命中会遇到低谷, 有失意的时候。但考虑中不能让生金贬值:相反, 它更易耐富。

1944 年 4 月 7 日,施罗德出生在下萨克森州的一个贫民家庭,他出生后第三天,父亲就 战死在罗马尼亚。母亲带着他们姐弟二人租依为命。

生活的艰难使母亲欠下许多债。一天,债主通上门来,母亲除了确实无能为力。年幼的 施罗德执着母亲的痛躁安慰她说:"到你心,妈妈,忍有一天我会开着养起车来接你的!"40 舟台,终于等到了这一天。施罗德担任了下萨克桑州总理,开着奔驰车把母亲接到一家大饭店, 场社人宣存证 30 岁生日。

1950 年,施罗德上学了。因交不起学费,初中单业后他做到一家掌售店当了学徒。贫穷带来的被轻视和惊不是,使他立志要改变自己的人生:"我一定要从这里点出去。"他想学习,他在寻找机会。1962 年,他辞去了店员之职,到一家获被学习。他一边学习,一边到建筑工地台清洁工,这样不仅收入有所增加,而且圆了他的生学。

4年后,他进入哥廷縣太学夜被等习法律。圖了上大学的梦。举业之后,他当了律师。32 岁时,他当上了汉诺威索尔律师事务所的合伙人。回顾自己的经历,他说,每个人每项通过 自己的勤奋努力,而不是通过父母的金维表性自己接受起。这时人人的应某至太常要。

通过对法律的研究,施罗德市政治产生了兴趣。他积极参加政党的最会,展纬加入了社会民主念。此后,他逐渐薪露失角、步步提升。1969年,他担任导起税地区的主席,1971年 得到政界的肯定,1980年当选议员。1990年他出选为下萨克泰州总理,并于1994年、1998



集集水流体 对标准束 语言传统并真图影解对法宣传的流 1008年10月 从来讲影照诗图 英國森

县的, 就像施罗德汶样, 即使再闲苦, 他的生命也不卑微, 也没有影信。在我们的生活中, 或许常常会网络色的泉楼而否完自己的智慧 网络位的低下而放弃自己的禁机 有财某采用 被人结得而遵沉。因不被人意识而苦恼。这个时候,我们就应该大声对自己说,我生命的小 松永不慎灭 总有一天 会照存大地与天容。

"自古練才名廢棄,从要纨绔少伟果"。人们最出色的工作往往是在捣折泄墙中做出的。 我们要有一个辩证的挫折避,认识到挫折和新训可以使我们亦得聪明和成熟,正是失败太乌 才最终路就了成功。





# 正确评估自己、停止自我折磨

# 把精力放在自己的优势上

生活中,你虽然没有别人英俊庸丽,但你可能身强体壮;你虽然不会寻棋书画,但你可能思维敏捷,逻辑清晰……上帝不会给人全部,但他绝对不会亏待你,所以你一定要做自己的治乐、发掘自己的潜能。

查理是一个盲人,但他并不为此收信。他相信自己的失明中隐含着一份礼物。因为失明之做其他去面对并克服的构裁战,也因为看不见的事实,让他能完全专注于做他能做的事——依据要参一所称除签款。

他说:"虽然我无法阅读,也看不见人们的脸,但我可能听见声音,我还可和学生们进行 空流。了解他们的根涂,并把自己的人生经验告诉他们,但他他们中犯或去不犯错误。"

畫理具有演說方面的才能, 經常面对一鄰小朋友演讲。他告诉这些小朋友, 无论在人生 中遇到什么样的难题, 不管注意题有多大或者似多么无法克服, 如果能从每一般然历中看到 正面象义, 就承办法乘题形

这些观点对残障的小朋友来说十分重要。他说:"也许有些人会对他们说很多事都不可能 做到。然而,如果有态度积极正面的人从旁鼓励,他们还是可以达成某些目标的。"

查理的目的就是"我要传达翰孩子们的信息。就是不要只看到自己的局限,而是教他们 把精力放在他们所拥有的能力、条件及优势上。"

查理本是一个失明的人,但并没有陷入自己的不幸之中,反而关注自己演说的优势才能, 告诉孩子们学会重新审视自己的长处,并从中找到正面意义,也就是每件事情的"转机"。

有一个探险家,决定前去非洲的土著中摆脸。他随身带了一些不怎么值钱的小菜饰品, 打算选龄当地的土著人。在这些东西当中,有两面真人大小的镜子。 这天, 他走到实在大赛了。 干暑, 他推知汉斯西姆中去著两握树抽样。 然后推合下走板

这时候探险客看到有个土著人,手里拿着长矛正在向镜子走过来,当这个土著人向镜子 里走来的时候, 他看见了自己的镜像, 于是开始向镜子里的对手刻去。当然, 他打碎了这面镜子。 这时, 探险家向这个土著人走去, 说:"你为什么要打碎镜子?"土著人回答说:"他要杀我, 我就先羔下他。" 报险家室了。



摆陪家让这个主喜人的下车中的是是,把其他带着到第二面镜子前解释说。"你看一结子 显计模一本表面,通话它 使可以要到经验主要得要容 经路存得标题 经销售报名交换计 **你的眼由多少安法**"

+ 英人 网 签 说 。"难 存 不 知 说 ."

先任由 成壬 b 万的 k 都和这个 + 蓼 k 差 不 ② 他们密甘一 出 与 出 迁 按 檢 看 不到 白 卍 的传统。 生活由的你绝对不更像十套 人家样 容其一生怎不能发现自己的力量。发现你自己 做自己的伯乐 你的人生就是一片光明。

台湾作家二王的说,"在我的生活中 我就是主角。"你是你会运的主人 你是你是我的舵王 不要让自己成为一个生活的爱家。一个永远受起干人 被人或嫌"奴役"的人统享受不到创 為之事的廿甜。

等于驾驭自己命运的人,是最幸福的。在生活道路上,我们不要一味烟级自己的不幸。 而学会关注自己的优势,且于驾驭自己的命运。只有这样,我们才能逼控自己的情感,克服困难。 都被熔折 士安白我 协会运的士人

## 评估自己所拥有的能力

遭遇到打击和失败 你首先柳到的是什么?是否觉得自己一天所有 简盲你不行了?而 不止一次遭遇到打击。是否已经舒尽个人的心力。使自己不断考醒而陷人绝望之境? 加思一 个人在生活中如果遭遇到连续困难的打击,他可能会领视自身的真正能力,变得失难蒸饱起来。

此时,一味做惋惜已经没有任何用了,事情已经过去了,时讨境计,要做的不易忏悔。 而是对自己重新的审视, 不是要计较失去了什么, 而是评估自己还持有什么! 这是相当重要的, 条必要对自己所持有的资产重新评估。如果能够以会理、正确的态度进行评估、那将有助于 你认得真实 并而了解情况,其实终折到打击并没有你所相象的那么龌龊

我们不妨看看一位心理咨询师所提供的案例:

有一次,一位五十来岁的先生来找在寻求帮助与建议,他正处于失意的困境中,并显出 绝望无助的襟祥。他对逍遥示自己已经不行了。"并悲叹地说,他花了一辈子工夫努力所得到 的普产者字纹钳干一旦。应问他:"完完全全的吗?"他回答说:"是的。一点也不错! 现在。 我已经上了年纪、即使想东山再起,也没有这个本钱了。而且,我已经信心尽失了。" 他继续 说基。

**当对他的培满成利措城和同情。不过,由于他烦恼的皇正原因在干失去者想应一种乐理** 的阴影进入他的心中、进而扭曲了他的人生观。因此。我试图唤醒他的积极人生。

我对他说:"拿张纸来。把你剩余的资产——记下来。"他叹息地说:"没有用的! 我刚才 不是已经会诉你了, 避已经一无所有了。"

"漫有关系,让我们读读着。你太太还在你身边吗?"

"你为何这样问? 当然在了! 她是了不起的女人。我们结婚已经三十多年,不论任何大风 大浪, 她都绝对不会离开我或提出离婚的。"

"好,就把这点写下来吧——'我的妻子依然眼我同甘苦、共恶难。而且绝对不会提议离 婚。"现在谈谈你的孩子。你的孩子怎么样呢?"

"我有两个孩子,而且都是好孩子。我很感谢他们曾经很贴心地对我说:'我们喜欢你, 我们希望能够帮助爸爸! ""

"那么第二点就是'我有两个深爱着我且看望帮助我的孩子'。"

<sup>&</sup>quot;你的朋友如何呢?

- "我有真正称得上了不起的朋友,他们是善良温和的好人。他们都曾对我表示乐于施以接 系 但是他们的都跟上什么好呢?宝账上,他们并不能靠的婚此什么!"
  - "好? 第三占在北京?——'存在一些好友 他们无干部助病 血对病相当重构。'"
  - "若干你个人的谁信与认直程度如何呢?还有,你有没有做讨错事?"
- "我的认真态度可说是接近完美的,从过去以来,我一直努力做些正当的事,而且我的良 公油没有余利誉豁。"

"好的! 把第四点的答案写下来吧—— 诚实。那么,你的健康情况如何呢?"

- "我的健康状况良好,我几乎没有因病告假。我想,我的身体是相当健壮的。"
  - "非常好! 现在把第五点的答案记下,良好的健康状况。"
- "对子我们动在 他有没有什么意思呢?他让为它接触接擎弟名关并拥有最初呢?"
- "是的,我因是一个优秀的国家,我想它是世界上唯一让我想定居的地方。"
- "这是第六点答案——'我居住在充满希望的国家里、并且相当乐意居住于此。'"
- "现在,把我们拥有的资产列举出来吧!——丁不起的妻子,一结婚三十年;愿意帮助我 的两个乖顺的孩子,来于帮助我, 并享报我的好友;诚实,没有做过可耻的事;良好的健康权况; 居住在他上最优秀的国家;

我将写妥的纸片推向坐在桌子那端的他,并说道:"你看吧!我想你完全抻有上面列举的 这些黄产。虽然,你曾经自以为失去了一切而一无所有……"

他竟尔一笑,对我表示:"我好难没有题过这事" 基至从来没有思索过。不过,现在我 从市艺术不是我想象的那股严重。他约若深思地自语道,"如果我能获得某些自信,如果 我能自觉者来处力量在最终内。 尼特森奥的能够重新再见:"

主人公的心态从消极走向了积极乐观,这些积极的信仰与观念带领他走出了失败的阴影, 并在他的内心打下了一剂强心剂,强大了他的内心,也赋予了他足以克服一切困难的力量。 积极向上又斗志昂扬的人怎能不获得成功呢?

# 正确看待自己

很多人一贯坚持这样的观点:集体主义是无理的汪洋大海,我只是微不足道的"一滴水"; 野体的生活是广阔的森林、我只不过是一棵"无名的小草";在社会大家庭的范原里,我永远 是人们胸下可有下的渺小的妙粒。生活大舞台、甘思做看客,干什么都不行,没有被角, 按有个性,逆来顺受,听天由命,在世界的黝浅角落里,任死生命的螺丝钉生锈发霉。看轻 自己,实在是灵魂的麻醉剂,是健康生命的慢性毒药。

人应该自重,这其中有很多的原因,第一个原因就是你不可能成为别人。我们要做的永 远都是自己。尊重自己,是对自己的一种自信,是从心底深处愿意相信自己的能力。

5岁鄭年, 他因为不慎執到了一台東压器。两癸去了双臂、从此,所有人都认为他长大 后样会成为一个废人,因为他们家在农村,对于一个要靠警室的农活来维特生命的农村人来说, 失去了双臂、腳就如来要去了勞动能力,就只能查別人來展示了。

但是,他却不这么想。他认为,尽管失去了双臂,但自己还有双脚,还有跟正常人一样 的智商。于是,别人能用双手完成的工作,他便学着用肩膀、用脑袋、用脚去完成。

他用角膀夹着自行车头学金了骑自行车,尽管为此裨掉了一颗牙,他也没后悔。他用肩 膀夹着锄头锄地、洗菜、洗衣服、锯水、扎扫松和榆竹篮。一次不行,故做十次、百次、千次、 套至是万次,直到会做为止,一些农活他甚至懒得比那些四肢健全的人还要源亮。他还学会 丁用脚趾头头着紧泻年和罐林美棚苗。



经国际财本与基立管理经验 在一次经典比赛中签律了一等壁 重众经路保约县 探冲 七重的证本们一首都不知道 影框描塑的绘画作品 音纹是一位李上照腊的人!

他还种了几十六柱子和蜡煤 在他的接心护理下 每年都带得了好的点 自从生土双臂区 他不知道潜漏讨多中人的冷嘲放证 但他知道有为此处讨一次泪 他认为 该个册里上只要 别人会做的事情 沿在一样他不会做 他沿水车为李丰了双臂而自卑, 的这样 他斯福而死 四山地 — 人力方的日子沙湾站车站和少

一次偶然的抗会,他将自己在田林里带作的过程编成了舞蹈,在第五届全国商店人艺术 汇治中,赢得了现在如潮的童声,签得评季合龄别求,并被中国疾病人艺术研究故为治历。

从此,他又与舞台结婚,其中因为著名的是他端的舞蹈《释前音音》,只见他容易红状眉。 太秦台上行动自由运输来和连锁 订圆的印料油架上了超行的页的春台 一概象红色共动作 顶姑娘,跟你着这个从田园走来的小伙子。在他的照料下"茁壮应长"……他的名字叫做着 阳光、目前,他的节目已经成为中国病毒人艺术团士划数量综合中毒者亚的节日之一。

曾阳光说,"其实 生活由 别人乍经香依并不香蕉 香蕉的县 你想要看你自己! 口草 你自己不放在 你舒能话出生命的音》和价值!"

那此成功到法被战并能在那里马温立足之他的人。[[乎都是那此能能促结活度的自养草 雪的人。他们充满自信 密观不接 以自己的能力绘别人留下深刻的印象。

许名失败者并非獨下能力的缺失。而是由于没有足够的自薦与自信。 不去发掘与锻炼大 自然赋予他的才智与能力。压垮他的正甚他的能力。他不知道如何整放自己的能力。也不会 话当去运用。

也许你正身处逆境,基先缘理;也许你身旁有人乱发议论、指指点点。这时你一定要坚 定信念、不要因为别人改变了你的初衷。你不因蚊蝇的骚扰而放弃更且的愉悦;你不因少 + 的张扬沅高大潭的壮观,你不因寒风的绿虚拒绝脂梅的芬芳。相信你的实力,向着信念努力。 即使众口铄金、仍壮心不改:纵使千夫所指、仍秦终处之。生如夏花之绚烂,死如秋叶之静拳。 你的重要,不可替代。自己的亮点要靠自己找出,用你的自信与不羈点亮你人生的明灯。

我们每个人是自己的主人,都可以充分施展自己的才华、所有的成功都来自于对自我的 正确认证,

# 不要把给自己贴上"失败者"的标签

有些人经常这样否定自己:"凡事我都做不好","人生毫无意义可容, 都个世界只是黑暗", "讨夫屡屡失败,这次也…定会失败","没有人肯和我结婚"。"我是个不擅交际的人" ……持 这举相决的人, 生活往往并不快乐。

很自卑的你总以为命运在捉弄自己。欣赏别人的时候,一切都好;审视自己的时候,却 总是很糟。其实,你不必这样,和别人一样,你也是一道风景,做不了太阳,就做星辰,让 自己的星座、发热发光:做不了大树。就做小草、以自己的绿色装点希望:做不了伟人。就 做实在的小人物, 平凡并不可患。在变成天鵝之前, 我们每个人都是一只开小鸭。

厘洛特黄蜂队有一位身高仅 1.60 米的运动员、他就是蒂尼·伯格斯──NBA (美国职业 篮球联赛)最矮的球星。伯格斯这么矮。怎么能在巨人如林的篮球场上竞技,并且跻身大名 鼎鼎的 NRA 球罩之列呢? 汶县因为伯格斯的自信。

伯格斯自幼十分直套篮球,但由于身材矮小,伙伴们蘸不起他。有一天,他很伤心地问妈妈, "妈妈、我还能长高吗?"妈妈鼓励他:"孩子,你能长高,长得很高很高,会成为人人都知 道的大球星。"从此,长高的梦像天上的云在他心里飘动着,每时每刻都闪烁着希望的火花。

"业余球星"的生活即将结束了。伯格斯面临着更严峻的考验——1.60米的身高能打好职 业富础?

伯格斯横下心来,决定要在高手加云的 NBA 專勒上陶出自己的一片天地。"朝人说或餐, 反倒成了我的劲力,我偏要证明餐个于也能微大事情。"在威克·編集新特大學和华盛頓子彈 队的賽場上,人们看到夢尼·伯格斯简直就是个"地滾虎",从下方來的滚 90%都被他收走......

后来,凭借精彩出众的表现,蒂尼·伯格斯加入了实力强大的夏洛特黄蜂队,在他的一份抽水分折当上冒盖,知信会中垂50%。 罪经会中垂90%......

一份杂志专门为他撰文,说他个人技术好,发挥了矮个于重心低的特长,成为一名使对 手害怕的断球能手。"夏落特的成功在于伯格斯的娘",不知是谁喊出了这样的口号。许多人 翻攀闻法一说法,许易广本商业推出了"婚政界"的照片 上面是伯赫斯浑外粉榴笙。

成为著名球星的伯格斯始终率记着当年他妈妈鼓励他的话,虽然他没有长得很高很高, 但可以告慰妈妈的是,他已经成为人人都知道的大球星丁。

肯定自我, 时刻保持乐观而积极的想法, 我们的人生才会水运觉得充满意义。诸如生意 失败、学业失败、情场失败之类的残酷事实, 有时会不可避免地发生在我们身上, 然而只要 我们不因此否定自己, 我们的人生随时都可以重新来过, 成功也会随时光顾我们。

### 过高估计自己只会让自己失去自知

自负心理就是过高地估计个人的能力、失去自知之明。心高气傲的人、总爱抬高自己、 贬低别人、把别人将得一无是处、总认为自己比别人强很多;有的人团执己见、唯致独等,总 最集自己的或占据加下人。在明知解人下确时,也不愿首此等自己的态度或结乎别人的或占。

自负的人一般很少关心别人、与他人关系疏远。他们经常从自己的利益出发,很少为别 人**姜**根。不求于人时、对人缺少热情。似乎人人都应为他服务。其结果往往是门脏冷蒸。

茶晚是菜出版社编辑。她从小时候喜爱文学,上学时曾多次授稿,并作出了一定的成绩。 概象加工作后,花很大的心血创作了一部长篇小说。她对自己的小说化常欣赏,自认为是篇 非常优秀的作品,得来出版后一定金引起轰动,成为畅销书,自己也将跻身于中国文坛名家 之列。

一天,她带着自己的作品,叩开了社长的家门。社长是位资深鳞解,在国内颇负盛名。 苏晚本希望得到社长的赞美之词,可是,当社长认真看完了她的作品后,并没有对这篇小说 大加褒奖,而是对她的作品提出了一些看法及意见,并忍含她还需要加强基本功的训练。

此时, 苏晚完全沉醉在自己的作品中, 对社长的意见置之不理, 甚至还认为社长是嫉赞 妙能, 社长对自己的小证据出意见甚害怕自己一举品名, 成为社长的威胁。

此后, 苏晓在失望之会非常满言, 施并没有按照社长提出的错改意思对自己的小说进行 传改, 而是短常钥匹乱炮, 导致经常失眠, 躺在床上翻来提去除不着觉, 最后不得不去看心 理医生。

苏晓的这种情形就是我们通常所说的自负了。既然自负会成为我们性格上的弱点,会阻 得我们前进的脚步、那么,我们就应该培养良好的习惯去克服它,不让它滋生蔓长。

#### 學会議席

· 颗谦雄的心是与人建立良好关系的凝门砖。就是说,在我们承认自己并非十全十美、 奪重他人之前,我们是得不到别人尊重的,也就无法与人进行聊利沟通;一颗谁雄的心是个人 自觉成长的开始。传统有万丈豪气。也绝不能自负半分;纵有超人的才识,也要虚怀若谷。



如果心中有他人,处处想着他人,时时关心他人,把"以人为本"作为习惯性的思考, 装于和整栋人,取他人之长补己之句,就能不断他充实,完善自己,克服自伤。

#### 时刻反躬自省

自负者往往是习惯沉浸于虚无的胜利中的幻想者,眼前显现的、耳边响动的永远是早已 游去的鲜花与掌声。他们不能静下心来想,把自己今天都做了些什么、都收获了什么。如果 一个人能经常进行自我反省、那么他就不会有自负心理了;如果一个人能不断地提高对自己的 需求 那么他曾经押牲日的自力心作公子和当种的动力了。

#### 总有一张可以食得出毛的鼬

上帝是公平的,它赋予每个人一些亮点和暗影。如果我们总是拿别人身上的亮点,同自己身上的暗影相比较,而忘了去找到自身的亮点,那样只能是尴尬较越灰心,以致心灵终自 沉迷于暗淡之中,没了向上的朝气,没了积极的进取,最终让自己的一生少了许多本该拥有 的容懂。

一天,一位年轻人悲伤地跟老师诉说:"我简直一无所有——相貌平平,体质草薄,大学 没考上,又无一技之长,父母是普通的农民,一点儿家庭背景都没有,找一份工作都很难……"

老师用心地听完他垂头丧气的做这,平静地说:"我给你介绍几个人,你去见见他们,四 杂兹再听你说什么。"

- 一个终生坐在轮椅上的青年, 靠頹强拼搏, 成了千万富翁;
- 一个连小学都没念完的农民、出了七部书, 有两部还获过国家级奖励;
- 一个七次下岗、如今仍每天哼着歌在劳务市场寻找机遇的青年;
- 一个外出打工的农村姑娘,因偶然得到的一个信息,酝酿出一个大胆的设想,自己富了, 还让自己的封干出为泛近国名的宝柱......

回到老师那里,精神振奋起来的他。激励地大声说道:"老师,比起我见到的几位青年, 我算是最富有的,我知道自己说怎么去做了。"后来,他真约满怀信心地视入到生活中,靠着 故情、独本 故事。做出了许多令人惊讶不已的辉煌也胜

其实,上天是公平的,它在让你失去了一件东西之后,必会让你再拥有一件别的东西。 比如有的人没有财富,但他却朝有健康的身体;有的人没有美貌,但他却拥有着令人羡慕的 智慧;有的人没有美妙的歌喉,但他却拥有姣好的面容……事实上,每个人的身上都有着自 己独特的地方,假如我们能够充分了解自己比别人出色的地方,再了解自身最有特色的地方, 我们比做取很独僻令人羡慕的应维。

生活中,很多人觉得自己哪方面都不行,一方面他们想成功,另一方面他们又只会悲叹 自己没有能力没有资本去实现。

为什么有的人在平凡的工作中,却能干出不平凡的业绩,而有的人终生都一事无成观? 问题不在一个人的天赋有多高,而在于一个人能不能认清自己所拥有的一切,不论是你的外貌、 你的才能、你的身高、你的人脉,这些都是你的资本。只是有些人不能很好地利用这些资源, 结果白白错失了很多组会。

罗琳太太是一家大公司的清洁工, 她手脚不是猥靡利, 但善与人打交道, 她的手机也是 天天响个不停, 好像比公司的经理还要忙。

一天,公司的员工们聚在一起聊天,汤姆突然感叹道:"我们连罗琳太太都不如啊!"见

到别人诠释 满姆里说,"你接她每个目录赠名少裤?"

一个清洁工,薪水再高能高到哪去?有人说500,有人说800,汤姆接了摆头,伸出了四个指头,干房有人就"大腿"地预测。"不会是4000吧。挺厉害的呀。"

"什么 4000? 是 4 万美元! 她每个月至少可以赚 4 万!"

"不会吧?" 大家惊讶得眼珠子都差点掉了下来。

汤姆笑着接着说,"罗琳太太做清洁工只是一个平台、她完全可以做一个 CEO 了!"

原来,罗琳太太借着到公司做清洁工,打听公司里谁需要找种点工,谁需要租房子,然 后放告起丁中介,做取中介费。罗琳太太有一套房子,她以1万美元的月租把这套房子租除 下一个七公司的总数。

不仅如此,罗琳太太还借清洁工这个平台延伸出的另一项业务----卖保险。公司里面有 不少员工都已经向罗琳太太买了几万元的保险。

罗琳太太善于运用自己所拥有的东西,利用善于和人打交道的特长寻找适当的客户,选 概合理的沟通方法以及活时偏转率经费项目。

因此,不论处于什么样的困境,我们都要相信自己身上永远有着一张拿得出手的牌,只 要在生活中不断她发掘自身的潜力、认识自我,我们就可以在关键的时候打出这张牌而获胜。

#### 发挥长处, 但不被长处蒙住双眼

人有优点,也有缺点,要全面挖掘自己,我们就必须要看清自己的优点,把自己的优点,和优势发挥到最大。

就像有位名人说的那样:一个成功很快的人、是因为找到了他的长处,把他的长处发挥到正确的地方,并且让他的长处发挥到极致。

一个青年到巴黎找工作,期望父亲的朋友能帮助自己找一份谋生的工作。父亲的朋友问:"教学精通吗?"青年盖忍地摇头。

"历史·地理怎么料?"青年还是不好意思她接去。"那法律呢?"青年蜜园她会下去。"会 竹怎么样?"父亲的应友接递地定问,青年都只能摇头告诉对方——自己似乎从来就一无长处, 造丝毫的优点也找不到。

"那你先把自己的信益写下来,我总得都你找一份事故。"青年盖湿地写下自己的住益, 急忙转身要走,如故父亲的朋友一把拉住了:"年轻人,你的名字写得很漂亮嘛,这就是你的 优点啊,你不该只满足是一份搬口的工作。"

把名字写好屯算一个保成了青年在对方眼里看到了青定的答案。 哦,我能把名字写得叫 人称赞,那我就能把字写瀑亮。能把字写瀑亮,我就能把文章写得好看……受到鼓励的青年。 一点点她放弃着自己的假点,兴奋得聊步立刻轻松起来。

數年后,青年果然写出了具有世界影响力的經典作品。他就是家喻户晚的法国 18 世紀著 名作家大仲马。

每个人都有自己的长处,干万不要觉得自己一无是处。因此,在发展之前,先要挖出自己的长处,毕竟一个人做自己有优势的工作。要比做无优势的工作成功快。

当然,除了要找出自己的优势分,我们还要把优势利用到量大暇服,生活中,很多人本 可以做大事、立大业,但实际上却只是做着小事,过着平庸的生活,原因就在于他们没有去 挖掘自己的长处,较有转自己的优势放大。

当然,所谓自知者明,一个人不光要看到自己的优点。关键是在优点面前要保持清醒的

从抑郁的泥沼中走出来

头脑,不让自己的长处蒙蔽自己的眼睛,让自己在自知中不断提高,不断进取。只有这样, 我们才能把长外用到点上,而不是把自己的长外变成短外。

一个风光秀丽的小镇上,来了三个旅行者。他们同时住进一家旅店,部打算第二天一早 出去游玩。次日清晨,三人一同出门。一个旅客带了一把伞、一个拿了一根拐杖,第三个剌 两手空空,什么也没拿。一天很快就过去了,傍晚的时候下了一阵大雨,当天色已短黑造的 邮任。三人格但如当了

旅店的其他旅客发现了奇怪的一点:带着两伞的人淋湿了衣服;拿拐杖的人身上沾了不 少混,看起来是排倒过;而空于毒如什么事都没有,浑身上下干干净净。前两人也很奇怪, 问第三人这是为什么。第三个旅行者没有回答,而是问章命的人:"你为什么只是淋湿而没有 特政咒?""下雨的时候,我仗着手中消伞,就大胆地在两中走,可且两点大,衣服还是湿了 不少。泥泞滩桁的地方。因为没有拐杖,走起表小心置置,被没有弹放。"

再同拿拐杖者,他说:"下雨时,因为没有伞,我就就能躲开雨的地方走成停下来休息。 泥泞难行的地方我便用拐杖拉着行走,反而跟了跛;" 空手的旅行者哈哈大笑,说:"下雨时 我抱能都雨的地方走,路不好时我细心走,所以我没有淋着也没有摔跤。你们有凭债的优势, 料不储好细小心,以由它即始数学问题,所以反后在会的进了一 在按针的地下段。"

在人生的坐标系里,一个人如果站错了位置——用他的短处而不是长处来谋生的话,他 可能会在永远的卑懒和失事中拓沦。但是,如果一个人很清楚地知道了自己的长处,却把自 己的长处放大到了无极限,认为自己有了长处,便离枕无忧起来,那么他的结局很可能就会 和故事中被淋鹛和糖胺的旅行者 样。

的确,长处是我们身上宝贵的资源,它能让我们在某一领域或某一方面有超越别人的本领。 可知果一个人以为有了优势就可以万事大吉,甚至被自己的长处蒙住了双眼,给果只会是 被别人赶上,长处反而变成了自身的约束。

因此, 时刻保持着清酷观理智, 你的商伞将会为你怎见酒雨, 你的拐杖能让你走得更稳。 清地如郑自我的优势, 把它运用在关键的地方, 并且时时往重提高运用的效率, 合理地运 用自己的优势, 你的人生之路才能一帆风顺。

# 别让"身份"扼杀你的未来

人的"身份"是一幹"自我认同",并不是什么不好的事。但这种"自我认同"也是一 种《我限制,也就是说:"因为我是这种人,所以我不能去做那种事。"而自我认同越强的人、 自我期制也被所言。

有一位研究生,在校时成绩很好,大家都很看好他,认为他必得有一番了不趣的成就。后来, 他是有了成就,但既不是高宫也不是老总,而是套米线套出了成就。

原来,他在毕业后不久、得如家乡附近的疫市有一个过薪来做约·· 補棄輔让, 他那計还 没换到工作, 就向家人借钱, 把它买下来。因为他对烹饪很有兴趣, 便自己当老板, 卖起 来歧条。他的研究生身份曾招来很多不以为然的雕光, 却也为他招来不少生常。他自己例从 来蛸自己学非所用及高学级用产生过怀疑。

现在,他还在卖米钱,但也搞投责,钱赚得比一般人不知多多少倍。

"要放下身份,不要被面于所左右。"这是那位同学的口头禅和座右铭,"故下身份,路会 越走越宽。"

那位同学如果不去卖米线,或许也会很有成就,但无论如何,他能放下研究生的身份。

还具怎么人偏僻的 人生在世 水栗的时候 常在中更有格的景气

博士不愿意当基层业务员,高级主管不愿意主动去找下级职员,知识分子不愿意去做"不 田知识"的工作……他们认为 加思取经验 跨有無他们的身份和而孑

其实这种"身份"只会让人生之路越走越窄。不是说有"身份"的人就不能有得意的人生, 但我们相信。在北常时刻。如果还除不下身份。那么只会让自己无路可非。

你如果想在社会上走出 条路来, 就要放下身份, 也就是放下你的学历、放下你的家庭 背景、放下你的身份和面子, 让自己回归到一个普通人。同时, 也不要在乎别人的眼光和批评, 婚依认为值得册的事。走张,以值得走的路。

放下身份的人比放不下身份的人在竞争上多了几个优势。

能放下身份的人,他的思考富有高度的弹性,不会有刻板的观念,而能吸收各种资讯, 形成 - 个庞大而多样的资讯库。这帮是他的本链。

能放下身份的人能比别人早一步抓到好机会,也能比别人抓到更多的机会,因为他没有 身份的顾虑。

如果你在追求成功,你就要放下身份,不管以前的你多么高大、多么辉煌,都应该努力 使自己心态平和,从零开始,那样的话,你的路才会越走越宽。

# 取悦世界前先取悦自己

如何取悅自己与如何彼自己高兴是两码事,取悅自己就是如何懂得自我欣赏、自我陶醉, 使自己有成就感、优越感;更重要的是要对自己有自信。实际上,取悅自我更多的时候是一 無志障。

生活美学专家金韵攀在她的心灵励志作品《谁能写出玫瑰的味道》一书曾讲过关于如何 取视自在的一些经历,

这几年,不管是在案件还是在不同场合分事生活能验时,表彰喜欢提到"态度"这个东西。 亲实这是有缘由的,因为在我证几十年的生命历程中,有这两次和它有关的刻膏能心的痛楚 和觉醒经验。因而促性衰竭此酸混刻地去面特它。

第一次是我刚上大学时。记得那天我在台北的新头等公交车去上学,站在我身旁的是一位金发碧眼的年轻男老外,估计是来我们学校的交接学生或是来学中文的。等车的时间有点 儿长,这位老外可能为了打发时间,因此转头问我读的是哪个料系。由于还不太有和老外直 接对话的经验,我当时管张得完全记不得我念的料系的英文该怎么说,所以结结已巴地答不 上来。

沒有總到鐵在我講臉通紅、結結巴巴的过程中,那个(沒素质的)老外居然用十分郵夷 的眼光斜着着我,并冷冷地撂下一句话;你确定你是大学生?然后就转过失去,再也不跟我 一眼!

从那天之后,我就发警要好好把英文口语学好。但那时我还没有领悟并学到"态度"。 第二次惨痛经历是在巴黎。

为了省下地教徒,我在巴黎时季天都常着文文的书包走三站地往逐于学校和住处之间。 通往学校的路上有一排精效的商店,每天我常着书色,浏览商店的橱窗,走着走着地侧了, 图此不觉得路途遥远。在那排商店中,有一间十分精致美丽的服装店,每天"鳍仰"那家服 装店的橱窗里所陈剑站瀑光服,是当断手头括锯的我的一个小小的虚荣梦怨。

有天早上上学时,我兴奋地发现这家服蒙店挂出了接季打3~5折的告示,当时就想,嗯, 也许下课回来的路上可以进去看看(此前虽然每天短过,可我从来没敢走进去过)。



当天下午4.点左右,我终于走进了这家美丽的小店。小店里除了左右两排吊柱的水服之外, 小的店中央还摆了两个熔海采服的花车。许多法国女人在那里站边并近穿衣服。我快快地 去奶茄盅、轻性抽出者价格品能 经经验企业—否长施 非经验验的风险图的积累证案。

当时那条长瓣并不合身,我因此又拿了另外一套,可惜还是不合身,就在我伸手从花车里准备拿第三条长裤时,当着众人的面、那位 (浸素质的)法国女后员竟挡住了我的手,冷冷地说:依不可以再放赛了!

我当时只觉得全身的血液都冲到了脸上,身体固盖粒而轻凝地颤抖。在一阵晕眩中,我 慌乱地拿起故模台边挂着的一串项链,几乎是以"五石俱焚"的心情,花了120 法郑买下了它, 然后几乎是胸不着她地迷离了商店。(我为自事所付出的代价是:进续两个星期只吃得起干干 的法视面包!而那布结刻着盖拳、依照当时勃价所费不菲的项链,早就被救下意识地给丢失 了!)

满怀着受伤和盖辱的心情离开了那家商店之后,灰蒙蒙的天空正下着毛毛细雨,我一路 跑回住处,和着雨水,我的脸早已被泪水完全浸湿。

当天晚上,心情稍微平复之后,我躺在床上强迫自己回想下午的情景,强迫自己找出问 额的原因·为什么到人物可以一英谊常,而启和不能? 为什么她数用这种品度急对待病?

最后,我明白了,因为我"允许"她这么对待我!因为我的态度、我的神情、我的举止都告诉了她——你可以微负我。

从这件事情之后,我开始学习并慢慢地变挥整强,我从痒填中看到了相信自己和肯定自己的重要,也了解了在平衡的人际关系中得先学会取悦自己再取说别人。

尽管生活有些压抑低沉、但人生并不因此而日暮逾穷。在取悦别人的同时,更多的人学 会了在生活的琐碎中寻找简单的快乐、在枯燥的岁月中感受平顶的幸福,尽管这些快乐和幸 福像火柴划出的光芒一样短暂而骤弱,但在他们的内心中,还是摇曳出了蓬勃而水焰的牵紧。 也许,这是一种无奈的"韧"的战斗精神;也许,在生活的夹缝中,活得的确有些委曲求全。 但正是因为这样一种妥协,在备实下取悦别人的乏味和枯燥之后,一转身,我们竟因此而成 全了自己,平平镜缝触过完了一辈子。



# 没有人能阻止你追求梦想和快乐

#### 因維并不解阻碍你非得快乐

人的 ·生中,每个人都曾沐浴幸福和快乐,也会历练坎坷和挫折。幸福快乐时,我们总 从外域的间的短暂而满苦难过时,我们却感受度日如年。于是,我们总是习惯抱怨生活的不幸, 命运的不分,没有非互俗细重。

如果应该有人去抱怨自己的不快乐的话,海伦·凯勒是一个最有理由拒绝快乐的人,但 事实上,她却并没有因自身的掩折而放弃追求你乐的权利。

19世紀美國盲章女作家潘伦以自鎮不惠的關張毅力,在安施·罗莉文意師的帮助下,掌 握了葵、涂、德等正特論言。完成了一系列著作,并致力于为残疾人造穑、建立了愚喜机构, 抽书国《加州周刊》的法会 列·米甘思用于宋德福德。

创造这一奇迹的海伦和是有着常人所无法承受的痛苦胶历。1890年 6 月 27 日,海伦出生 在亚拉巴马州北部一个小城镇上。她在1岁多时,因为连续高烧,治愈后留下了严重的后遗 难—— ◆本报力知听力。

地面对黑暗而又无法与人交流的寂寞世界时, 海伦并没放弃, 而是通过自强不息取得了 超常的成就。海伦并没有因此而怨恨生活, 反而通过敏感的触觉来感知其他人, 来体验爱与 被爱的缺失。

在导挥安棍,铲新文的鸭贴下,每伦学会用碾辊的被力启服至理缺陷所造成的精神确答。 批批重生活并从中收获到许多知识, 学会丁读书和与人沟通, 以化壳的成绩毕业于美国哈佛 大学的拉德克利支架院, 成为一位学识渊博的著名作家和教育家。

这个失明失期、不能说话的女孩如果一个醌差和快乐的人。她走遍世界各地,为盲人学 校募集资金,把自己的一生被给了盲人指利和极育事业。她赢得了世界各国人民的赞扬,并 得到许多国家政府的嘉夔。

海伦一生生活在无光、无声、无油的孤绝岁月,就是这样一个生活在寒睡中的人,却又 粉头等带来的克诃。她靠的是正是一棚不屈不提的心。她用爱心去拥抱世界,以惊人的毅力 面对困难。终于在黑暗中迎到了人生的光则面。

海伦的事迹说明, 图难并不能图得我们获得快乐。当我们遇到坎坷、挫折时, 不悲观失 望, 不长吁短叹, 不停滯不前, 把它作为人生中一次历练。把它看成是一种人生成长中的常态,



漫长的人生中, 律也不可能一帆风顺、谁也难免要经历挫折和坎坷。被挫折历练后的人 总是更顽强、更成熟。更加的勇敢、也更能看到远在限尺的成功。通受挫折不但可以使人生 到服务的。而且参加时间上在服军斯的44年。即以即以而正位下泄掉地场是七金

查尔斯·斯坦梅兹曾是一个非常孤独、非常不快乐的小男孩。他生下来养柱就专怪地弯 由着,而且他的左腿也是弯曲的。他的家庭很贪穷,母亲在他一岁前就去世了。因为畸形的身体, 始份又引生始知子他抑制的高峰。 在各长行程中 他标查专引生体孩子的细想

把做不到其他做了能做到的争价,在版本设施下,把股市发明水池从下的购卖。 但上来并没有忘记这个小孩,作为时他畸形身体的补偿。查尔斯被做予了数较的思想。 利用这一先天优势,查尔斯不顾自己的身体缺陷,努力提升自己的智慧。到8岁时,他已经

**外代教学和几何学有了一定程度的理解。** 进入大学后,他在各方面的学习都很优秀。为了来齐华业典礼时的一套正蒙的钱,他很 从集场在规备一合档。但故方面以看长距断与保持况为由禁止他要由非洲。

这件事情让查尔斯明白,他需要努力让到人注意他心灵的力量,从而尊敬他;而不是一 哈朗自己的身体高温别人的回转

华业以后,董尔斯·斯迦梅兹开始找工作。因为外形的原因,他被拒绝了很多次,最后 他在通用电气公司找到一份绘图员的工作,尽管等周的技术是很多,但是董尔斯·斯坦梅兹 依然非常认真非常势力。除了本职工作以外,他还花很多时间进行电子学方面的研究,并在 不依的计例中与回事准备也不启世。

一段时间之后,通用电气公司的总截发现了他的幸魂才能,他对查尔斯说:"在我们整个 工厂,依据做什么放尽管做。如果依愿意,整天做白日梦也可以,我们会为你的白日梦支村 工祭…"

故这样, 凭借着自己的势力和走力, 查尔斯慢慢积累了财富, 有了幸福的家。查尔斯姆, 有以此而免卖的生活。 经过长期势力、 热忱此工作, 他一生拥有 200 多项电子发明申利, 并发展了大量是产电子攀不工程学的著作。

人生必有坎坷和挫折。挫折是成功的先导,不怕挫折比渴望成功更可贵。真正有成就的人、 都是在经历了失败和挫折之后才取得舞熄成就的。

人生中, 快乐帶给我们愉悦, 痛苦糊能帶给我们同味。在人的, 生中, 真正的快乐, 我 们很难想起, 但痛苦却往往难以忘记。既然痛苦不可避免, 我们又无法抗拒, 为什么不学会 而得难繁英源对痛苦的考验呢?

### **希特能克服前讲试路上的闲难**

有一种情绪状态叫激情。这种情绪状态,催人奋进。激情与人生成功有着不解之缘。

生活中其实没有绝对的困境。困境来自你自己的心。你把自己的心封闭起来,使它陷入 一片黑暗,你的生活怎么可能有光明? 封闭的心,如同没有窗户的房间,让你处在永久的黑 膀之中。

美国作家成·莱·菲尔普新平时很少出门,一天到晚待在书房里,不是写作就是读书。 这天他不得不出门,因为他急震到书店找一本书,而他的助手又不在身边。

简单收拾一下,他走出家门,来到第五大道上,一边走着一边观望者书店。当他看到第 一家书店,就走了进去,一个年纪不到17岁的少年店员,迎面向他走来,苘同到:"先生, 数每什么?" "我想买一本书。"作家看到这位少年眼睛闪着光芒,话语里含着激情。"您是否知道您来 到些整个是最好的书底?"作家一愣,自己能常测读,却从来没有思考过这个问题,因为 始的爱出付出来一点准平常的教 由诗法言者法德特谢者将撤一下这年而是

少年指著一个个貨架,向他介紹著一本本图书的装帧、出版时间及作者的大概情况。少 年一直在介绍着这些名目繁多的书。作家打断他的话说:"等等,小伙子,我只要买一本!" 作家有意提醒他。"这我知道。"少年说,"不过,我想让您看看这些书目有多么齐全,种类是 名人主象"!

这时,作家听了少年的话,立朝时这个少年产生兴趣,尤其是那位少年的脸上洋滋着工作的激情。作家略假投罐了一下,然后对那个少年说:"我的朋友,如果你能一直保持这样的 热情,如果这份热情不只是因为你感到该奇,或因为得到了一个新的工作——如果你能天天 如此,把这种能公而被特殊抽下去。然后一天,你会在为一个在功的人。"

似乎每个人都在等待工作的机会,每个人都希望获得提拨的机会。然而,有人很快便获得机会,有人却过了大半辈子都等不到。反省一下自己,想想自己缺乏的到底是什么? 是机会,还是一颗旺霉的进取心?

40多岁的张一凡园单位体制改革而被违下商后,决定回到自己的家乡,他买了一辆客车在附近的几个小镇来回穿被拉客,由于生意很好,所以他的干粉儿屯非常足。但是,在他干一本名之后,属母拉接基权去好了。

张一凡开始感觉这种工作状态的枯燥与乏味,每天都是在同样的几条路上跑来跑去。有 时候,他看到车上那些昏昏欲睡的寒客,自己也受影响,也总是犯困。

他决定改变这种状态,可如何才能使自己每天都充满激情地工作呢? 说实话,他自己也 不知道怎么办,于是,他把这种情况向家人讲了,他的家人振到了一个主意。

儿子建议他给乘客讲些笑话,听一些喜欢的音乐,这样他们就会兴奋起来。同时给自己 也豁他们创造出快乐。

小女儿却要求他把车里环境改变一下,制造出新鲜的感觉,心情也许就会好了。

张一凡觉得他们讲的都很有道理,于是决定马上行动,作出改变。

就这样,他们一家人来到车上,重新把车里的环境布置了一下。然后再找些人们喜欢听 的民歌。而安蒂也把自己喜欢的玩具挂在了车上,里面也贴了一些逗乐的笑话。

在第二天出发前,很一凡的宴车已经换然一新。一路上,车内音乐不断,因为都是一些 康常们喜欢的音乐,所以大家都非常兴奋。在驱过各个小镇的时候,车上挂着各种小玩桌。 引来了不少好奇的目光。

后来,张一凡总题法用自己昂插的精神状态感染乘客, 让他们重新快乐起来。他再也没 有觉得自己的工作有效毫的乏味, 因为他总是在自己的车上布满了新意, 为自己也为乘客创 造出了无数的快乐。张一凡说, 他现在把自己的这份工作当做一项事业去做。

的确,我们一旦了解自己的热情所在和蘸发热情,就可以努力将这股热情升华为生命中 的重要部分。你可以有效避免大家常犯的情况,为自己的成功和快乐负责责任。你可以让热 情成为自己的核心力量。只要我们有到气服者内心的声音走,让热情融入我们的生命,就可 以打开时间、精力的闸门,释放出成力无比的 I 作能量,让我们实现自我。

当你觉得缺少了工作激情的时候,不妨换种心情,让自己重新充满活力。神情专注,充 避激情的人更容易获得成功。



在我们的周围,有很多人之所以没有成功,并不是因为他们缺少智慧,而是因为他们面对真像的强难没有做下去的重气。 他们自己为己族人绝缘。 口知道非现生物

在日本有一个学业优秀的青华,去报考一家大公司,结果名落孙山。这位青年得知这一消息后,深感鲍塑、顿生轻生之念,幸亏抢赦及时,自杀未遂。不久传来消息,他的考试或 缘名列榜首,是统计考分时,电脑由了差错,他被公司采用了。但很快又传来消息,说他又 你呢? 即即了,理由是一个人进如此小的打击都承受不起,又怎么能在今后的岗位上建功立 中心。

其实,人生没有绝望的处域,只有对处境绝望的人。即使自己是 · 粒细沙,也要相信自己能够成为 · 糖硷类,只有複素这样的信念 \_ 我们才能走向成功。

有一位穷国潦倒的年轻人,身上全部的钱加起来也不够买一件像样的面服。但他仍全心 全意地整持着自己心中的梦想,他超微演员,当电影明黑。好聚端当时共有500家电影公司, 他根据自己行细划定的路域与排到好的名革顺序,带着为自己量身定做的刷本前去——拜访, 但第一遍拜谷下来,500家电影公司没有一套画意瞬用他。

面对无情的拒绝,他没有庆心,从最后一家被拒绝的电影公司出来之后不久,他就又开始下他的第二枪杆均与自我推荐。第二枪杆均也以交致而告终。第三枪的样均结果仍与第二枪相同。但这位年轻人没有放弃。不久后又开始了他的第四枪兵部。当好均割第 355 解分 公司时,老祖竟破天荒地客应让他留下剩本先看一看。他欣喜若狂。出天后,他获得通知,请他前去详细商谈。就在这次高谈中,这家公司决定投资开拍这都电影,并请他担任自己所写来他成了就会全球的一个人。这位年轻人的名字故叫交泰龙,后来他成了就通企世界的巨星。

英实, 绝望往往是对今后的路役有信心, 或者是对曹经得到而又失去感到痛心, 所以有 人驾此而绝望。人常说:"绝境逢生", 这四个字能够出现就有它出现的道理, 很多时候, 有此事情看起来是没有回路的会址了, 但只愿不故年, 视可能致令出现转动

常言道:"留得青山在,不怕投柴烧",任何时候,只要人在就有希望,遇到任何处境都不至于绝望,据过血,据过泪,付出了汗水,痛哭过后,擦干眼泪,一切可以重新开始。一件事情,就是你开始绝望的时候,当你自己放弃了希望,并放弃了努力的时候,就是到了真正绝望的境域了。

所以,不论是遇到什么事情,不论事情看起来如何糟糕,干万不买以为改有办法了。多 鼓励自己再试,一次,再试,一次很可能让自己跨越了苦难的招拜她。给自己一个机会,生活才 会倒给自己机会。

# 实现梦想不容易

生活中的多數人之所以轉移无为,是因为他们习惯了在生命中隨波逐流,完全不知道自 已真正想要的是什么。一个心怀梦想的人、清楚地知道生命里缺乏了什么、并积极地寻找, 创造出一个类好的未来。

当然,从梦想到现实并不是简单的过程,需要我们付出努力与开水,承受磨难,超越挫折。 在这一过程中,就算我们圆梦失败,也总是会有另一个梦想取代原来的那一个。

梦想破灭、汗水付诸东流、你可以选择痛苦不堪、满怀怨恨、咒骂与抱怨一切的不公。

事实证明,这并没有任何意义。相反,如果我们积极去发现另一个梦想,往往会得到意外的惊喜, 其不能做而善确鄙/驱血力和(八中的巨士操作

九法国的名词 古一行弊语的被漫员在子客去干欠人动士 为人们体语似体

一天, 他在山路上不小心摔倒了, 不经意发现胸下有一块奇特的石头, 看着看着, 他有 此會不發手, 最后他加强埃石头讲话了她句。

村民们看到他的邮包里有一块沉重的工具 数感到得音格

他取出那块石头罩了罩,得意地说,"他们在谁里讨没样盖面的石井?"

人们摇了摇头:"这里到处都是这样的石头,你一辈子都捡不完的。"可是,他并没有因 为七室的不理解而妆车自己的颜法。 后面视照该非喜妙的不是这一席喜妙的证保

此后,他开始了另外一种全断的生活。 台天,他一边延信一边检这些奇形怪状的石头; 到了晚上,他就琢磨用这些石头来建藏堡的问题。所有的人都觉得他是旗了,这根本就是不 可能的事。

20 多年以后,在他住处出现了一座铺幕有致的城堡,可在当地人的眼里,他是在干一些 如同小孩建筑沙堡一样的游戏。

20世紀初,一位記書路过遠里发現了这麼城堡,这里的风景和城堡的建造梯局令他機双 不少,为此寫了一篇文章,文章利出后,鄰差奪瓦躺和他的城堡就成为人们关注的焦点,基 不思知会由古教教経行。

今天、这个城堡已成为法国最著名的风景旅游点。

据说,那块当年被希瓦勒检起的石头,被立在入口处,上面朝着一句话:"我想知道一块 有了愿望的石头能走多远。"

不错,有了对生命的愿望,石头也能远行。可是人们却渐渐忽略了自己的梦想。

在个粉杂的世界,我们每个人都会经历失败,但这并不是一件坏事。因为不经过推折或 严重创伤,我们的人生是不丰富的,思维是不会逐渐变得或熟的。有时,正是这些挫伤本身 指引人们去追寻目标。

罗杰是重度政障者: 他没有左手臂, 右手只有两个手指; 左晌有三根聊起, 右晌拿到達切除, 但他如拳加了各种各样的体育比赛, 他的事迹在当地深受人们的敬佩。之后, 他被一些大学 谦辞出去掉进, 他也滋嫌在第一个广争撒的颜色冷酷净去

他讲起话来慢奏新理、从客不适,只有幽默感。听众都很专注,但这并非因为罗杰是一 个严重的线障者,而是因为他分享了许多了不起的智慧。只要他一开口,听我被破深深吸引。 亚如他说:"生命的悲剧不在于没有这明目标,而在于没有目标可以这成。"

当人们得知他是襄网球协会的救练,同时还获得了某知名大学的学位时,不禁问他:是 如何做到这一切的? 他说:"每个人都可以不同凡响,但你首先得去做不同凡响的事。"

罗杰是·个遭遇严重创伤的人、但他感到自己很快乐、演足。因为对他而言,每一天的 生活都代表了---个新的铁战与新的目标。缺乏目标对于任何人来说,就像一艘失去动力的船。 在海上随波逐连

生活中,我们必须清楚地明白,每天要做什么,不然终将 ·事无成。一旦确认了目标, 就要坚持梦想,作出规划,付出努力,并确认方向的正确性,以便 ·路上能随时确认目标帮 实。在追逐梦想的盆中,一旦发生危机,或是遇到阻碍,我们就必须重新规划目标,只有这样, 才能顺利地到达目的她,似态出 · 个参轩的未来。



### 【中学被剑电缆

人的一生中 首右顺语与谐语 视相与视室交相呼应。加何而对每于发生的一切 羊键 还具我们内心的本度 ——切的和谐与平衡都是由乐观的向上心理产生与造成的。

乐课不仅是一种积极的性格因素 更是一种生活态度。身最非病的人加里非相 可能合 加重宿情,如果能坚强而对,他可能会战弊宪法。同样,在工作和生活中,很多事情也是如 业、乐观会给人带来快乐明亮的结果。而悲观剧会使一切变得发路。因此、无论在什么情况下。 板项包达自好的小太 叛更知信副来首会重事

王海高者董格后,举了重任专业。开一家在结色的饭店一直是他的警报,他决定把这一 报法补偿行动,并始,由于普全不足,他只得在遍郊区开了一庄小集馆。几个月下来,虽说 拉兹不是太好, 但也还算过得去。

一子 多海克德美卜集翰纳氏门 结果深度有二个互换图谱板序绘的 他们是林不堪针 不保险箱,由于计摩整路 工海互接下一个基础 语名论医的话程 开始射车工海,旁径的基 

**由除后 王海里把小攀镗开起来了。右顾室听说了这事 来攀镗吹短时 词把当拾罪国** 入掘一刻他是怎么报的。

王海芷道。"当他们去中央之后,在经在地域上,还记得或有两个流播。此可以洗搔生。 或说接死, 非说接法下去。"

"你不害怕嗎?"一个願室注问他。

王海田茶说,"害怕。要效医护人员会诉疫污事。但是在他们将或推入手术官的路上、或者 到医生斑护士脸上忧虑的神情,或直的被吓倒了,他们的脸上好像写着——他已经是个死人了!

"当附有个护士用吼叫的音量问或是否会对什么东西过敏? 表说'有。'这时, 医生现护 士体下来等待我的回答。我深深地吸了一口气喊着:"子弹!"等他们笑完之后,我告诉他们: "非理在连接法下上 诸如或当做一个活味生的人妻开刀 不是一个法死人。"

每天你都能洗涤享受你的牛命,或是憎恨它。这是唯一一件真正属于你的权利。没有人 能够控制或存去你的态度。如果你能时时注意这件事实,你生命中的其他事情都会变得容易 许宋.

加里一个人对生活搬一种认得的本度 替不会结右不加普替自强自专,只看到生活中不 完美的一面。在我们的身边,大部分终日苦恼的人,实际上并不是遭受了多大的不幸。而县 自己的内心不够乐课。

生活中有很多坚强的人。即使遭受挫折。 承受着来自干生活的各种各样的折磨。他们在 糖神上也会岿然不动。充满着欢乐与战斗精神的人们。永远不会为困难所打倒。在他们的心 中始终重载着效乐,不管是雷霆与阳光,他们会给予同样的欢迎和珍视。

乐观县克服闲难或挫折的重要因素、帮助我们摆脱悲观的情绪。那么我们应该如何从内 心寻找有乐观。培养自己的髂法性格?

#### 保持开朗的性格

开朗的性格不仅可以使自己经常保持心情的愉快、而且可以感染你周围的人们、使他们 也觉得人生充满和谐与光明。尽可能洗择具有积极氛围的环境、会让你避免受到不良情绪的 感染。

#### 体悟自己的幸福

有些人在烦恼来袭时,总觉得自己是天底下最不幸的人,谁都比自己强。其实,事情并 不完全是这样,也许你在某方面是不幸的。在其他方面依然是很幸运的。

#### 用植心理句被

工作过多而感到不胜负荷可能是心情郁闷的根源。这个时候,最好的解决办法就是尽量 减少工作表上的内容,到环境翩雅的地方进行放松,比如到环境优美的餐厅吃一顿晚餐。

同时,为了彻底减少工作表上的内容,我们每天工作之前可以给自己列一个清单,看看 哪工作内容根本不需要做,哪些内容必須做,这样既可避免标志时间准费在不必要的工作上, 也可以让一切都重查存在1-年中,这样自然能阻益自己统心器均能。

# 大成功来自高层次的需要

一个人能取得多大的成功,不是取决于才能的高低,而是取决于他有多高层次的需要。

差不多的生活环境,一些人成就大业,一些人取得小成功,一些人一概不振。不少人为 了一个远大的目标,能经受长年累月的奋斗考验,作长期的努力,也有不少人虽向往成功, 却经受不起几次挫折便向困难投降。

为什么会这样? 最主要的是一个人内心的需要是不同的。进一步讲就是一个人如果对成功的渴望大,那么他内心产生的驱动力就大;如果一个人把成功看成是无所谓的事情,那么 他内在的驱动力就小。

举个例子来说,小马达内在的驱动力是有限的,也许它可以带动。辆小拖车,但绝对带动不了一列火车。同样,一个人想成就大业就必须了解带动火车飞速前进的动力机车与一般 小马达的区别。瑜切她说。他必须了解自己内心世界能带动自己前进的动力导什么。有多大。

一般情况下,人们必須先生存后发展、所以、人的生理需要、安全需要比高层次的爰的 需要和專重的需要更加强烈。而自我实现的需要一般要在前面四个层次的需要得到基本構足 ラにオ合产性。

有些人由于长期没有得到低层次需要的满足,可能会永久地失去对高层次需要的追求。 然而,从成功的大小来说,只有高层次的需要才能推动大成功,低层次的需要推动小成功。

1921年8月,一位39岁的是国人突然患了小凡麻痹症,双腿僵直,肌肉萎缩,臀部以下 全麻痹了。这个沉重的打击发生在他作为民主党副总统使选人参加竞选而致出以后,他的亲属, 梦友都陷入极度失望之中,医生也预言他能保住这种政况万率。他不屈服于命运的坚强意志, 使他无论如何也不相信"这种垃圾病能量例一个堂室男子以"。

为了活动回旋,他经常练习股行;为了激励意志,他把家里的人都叫来看他与明学会走路的儿子进行比赛,一次次他都爬得气喘吁吁,汗如雨下…… 目睹那怪人泪下的褐面时谁也 没想到: 十余年以后, 他寺途教旨造为美国第 37 届总统,坐着枪椅进入了白宫。他,就是美国历史上唯一一位逐任军局的总统罗斯楠。

成功欲的力量是惊人的, 只要用强大的成功欲望去推动你前进的车轮, 你就可以攀上成功之岭, 改变生活的一切。

# 堅持意味着一切

很多人之所以没有成功,很大程度上是因为缺少一份坚持。当希望的事情没有实现之后, 就放弃了,伤心、失落,甚至抱怨。可是,只有水不放弃的人,才能赢得事业上的成功。

我们当中的很多人,不仅自己未去为看来不可能实现的事情努力,反而去嘲笑那些为了 梦想而努力的人们,觉得他们愚蠢。或许有,天,当你再次见到那个曾经被你嘲笑过的人之时, 会突然何及现他已经成为了,个非常成功的人。



莎莉·拉斐尔是姜园宴名的南滩节目主播人, 曾经两座转型, 在姜园, 加食士和英国县 工方 000 万烟 6 收条给给菜目 万里大路 20 条格即总及运由 抽槽经经准 10 少

财本丛 美国土陆的手统由人教社会上统文技工作成习惯人 用业语言二定原来启彻山 她便迁到波多黎各、苦辣而班牙语。有一次,多米尼亚共和国发生墨孔事件,他根去采访。 可通过计划接触的由语 干暴地自己连续按摩飞到期間 全设计算经济条约由外

1081 年抽油一宣细约由公路设 于事可能的财保 地有了一个节目抽粮 器故得名图室 产进公司管理域的拍技不错 印露干被基本体 新以基体还是对真了被的拍技,最后被终于 进路了一定公司 房到了启棚 但她只能在好法公主抽节目,尽管她对诉法不敢 归不其爵 整学说。1982年夏,被纳节目终于开播。按京会穿握自己纳长处,畅访了月4日英国国庄分 自己的意义,还诸理众打袭电话互动变流。今人根不到的是,节目很高功,现众非常真实地 的土地方式,所以她很快成么了。

当别人间被应功的经验时,被发自内心地说。"店被人辞误了 18 次,本桌大在可能被纹 此诸温所不得 经工业或相处的重接 经累加区 点小心们如何点价法 "

正县这种不屈不挠的性格使养前在训练中避免了一蹶不振。默默无疑的一生,去向了成功。 任何成功的人在达到成功之前、没有不遭遇失败的。爱迪生在经历了一万多次失败后才发明 了灯泡。而沙克也是在试用了无数介质之后、才培养出小儿麻痹疫苗。

尽管你的生活受到了限制 但你仍然有其他老斯 我们更尽力让自己相信 计管方什么 严重的事情发生,我们也没必要把自己弄得痛苦不堪、惊恐不已。困难的确会给我们带来巨 大的底值和困难。但是它绝对不能让我们编团。

#### 没有一个人的谱路县平坦的

没有任何一条通往荣耀的道路是宽阔、平坦的。相反、它们往往充满泥泞、遗布或深或 浅的脚印, 印证努力讨的痕迹。

签真 14 岁时被放为沙弥、配居大云寺、做了大云寺内僧人都不愿做的行胸僧。刚开始的 **耐候,鉴真感觉微行胸槽非常辛苦,经常不得不按时起床出去化罐。** 

有一天,已经日上三竿了,攀直和南仍未起床。往接觉得的闷,使到攀直和尚的宴宫里巡视。 为住持推开房门。只见底边堆了一堆破破烂烂的草鞋。住持叫蘸客草,"今天你不出外化

慷唱? 庄访瑜的改称辟董鞋是别老借什么的? "

签真打了个哈欠说:"这些是别人一年都穿不破的草鞋,如今我剩座一年多,如穿破了这 么多数, 今天或根为庙里节省一些数。"

住持听了之后,笑了笑对警真说:"昨夜外头下了一场雨。你快起来,陪我到寺前走走吧!" 昨夜的一场雨, 使赤前的黄土坡变得泥泞不堪。

忽然,住持拍了拍签真的肩膀说:"你是要当个只会撞伸的和尚,还是想成为能发扬佛法 普度众生的名僧?"

答真说:"当然是发扬佛法的名僧啊!"

住持捻须一笑、接着说:"你昨天有没有走过这条路?"

签真说:"当然有!"

住抽义问,"那么你现在我得到自己的胸印吗?"

鳌真不解地说:"昨天这里原本是平坦、整硬的道路,今天变得如此泥泞,小僧如何能找 到自己的脚印?"

住持没有再说话,迈步走进了泥泞里。走了十几步后,住持停下脚步说:"今天我在这路

超越挫折心理学

上走了一趟,依找到底的脚印吗?"

**答直发道。"那当秋惟了。"** 

住神微笑着说:"是的,只有泥泞路才能曾下足即啊! 只要短过艰苦的酸涉,终有一天会 留下痕迹的,一如此刻,我们行走在这片泥地上,不管走得多远,足印都会艰艰地留在混地里, 即证我们的存在。"

签真领时恍然大悟:泥泞罂痕。

是啊,只有泥泞的道路方能们下深深的脚印。坦逾固然很好,可是这样一路走来会平被 无奇,只有遥过效与之脑束得的成功,才能让人回味无穷。"不历经风啊,怎能见影虹"?面 对多灾多难的人生,我们不要想天尤人,只有腾腾实实地在坎坷的道路上前行,留下一个个 坚实的脚印,才能证明我们生命的价值。

古今中外有许多人都在磨塘的泥泞路上,留下了自己的脚印。这些立大志、成大事者,都备受磨难,备尝艰辛而最终为上天所成全。

"罗马不是一天建成的",任何一个伟大事业完成的背后,总有不少感天动地的故事。而 故事中的英雄、伟人、名人、却是在不为人知的岁月里,花了许多宝黄的时间,又流了许多 宝勒的奸术!

任何人的一生,都是一趟旅行、沿途有无数的坎坷和泥泞,但也有看不完的春花秋月。 如果我们的眼睛总是被灰色所蒙蔽,如果我们的心灵总是被灰暗的风尘所覆盖,干涸了心泉、 黯波了 日光、失去了 生机、丧失了 斗志,我们的人生轨迹怎能美好?世界的颜色由我们自己 决定,智意之人会擦亮自己的眼睛,当我们的心境修炼得像住持一样风雨无惊时,我们便能 细胞 4 片脸 片的布面因唇!



# 我们需要"爱", 但不依赖"爱"

# 讨分依赖爱情, 也是一种宿态

在舒婷的《敦豫何》里,诗人在以徐树为对象表达了爱情的热烈、诚挚和坚贞、也传达 出了诗人的爱情理想和信念:诗人不愿像趋炎附势的被實花一样要附庸的爱情。也不愿像为 聲調鳴明的小鸟要奉獻施会的爱情。诗人想要的是以人格平等、个性独立、互相尊重倾惠。 彼此情投意合为基础的平等的爱情。如站在豫树旁边的木棉、两棵树的根和叶繁繁相连,有 因欢讨。摆动一下接时、相互验章。据心章相调了。

曼情是伟大而平等的,不可过分依赖,否则只能导致病态。在爱情里还有,一个著名的 刺猬法则,相爱的两个人,有时被致像是冰天雪地里的两只刺猬,因为天气太冷,想靠近政威, 但一方的刺扎到另一方的身体时,大家都感到疼痛难耐。但是天气越来越冷,为了取暖,两 只刺猬不止一次地尝试靠近又分开,如此反复多次,终于找出不会刺到对方,又能取暖的恰 当距离。

这个法则告诉我们, 两个相爱的人之间, 只有保持适当的距离, 才能使彼此不受伤害, 过分依赖容易伤害对方, 过分的就远又感受不到对方的关怀, 最恰当的是有点距离又不太远。 秋丽, 郑生中, 汝个即產 陆子易继会容易将服的, 郑石昭章被含名所编号。

王静,身材勾飾、外鐵源亮、性棒也溫栗可人,是每个人眼中的寶產良常、她的丈夫王博也堪称仅表堂食,而且对主静也是一往情深。随着时间的增加,王静心里不知什么时候增添了一个青橙的糖燥;为什么工博总是均自己这么好,是不是做了什么时不起我的事情?于是,她便开始注意起来,不让工博离开她的控制范围。王博是一家外膏公司的业务人员,业务上的应酬比较多。王静开始怀疑起来,他真的会有那么多应酬吗?她便开始了查员,跟踪过几次之后,看到王博与男男女士出入酒楼、保勤球馆、张陈汤所,便更加不被心。她想由了一个对策、每百工得混在盈棚的,她都不动声色,但是只要王博出门以后,她便会打电话。今天是自己灾然得了急病;明天是几于支贴了;后天又是自己的构起填在家里,而自己只穿了一套糖衣站在楼梯间……更离寺的还有父母出了车辆、家里遭了窃贼、自己被几个男人非礼……

王博慶妻心切,每次都上当田家,每次都无奈地苦雯,再以后是发火、愤怒、大吵。可 是,王静毅下心来,整持自己的微法。王博屡次与客户炎约,或半途退场,生意也丢了一草 又一单,在失去一笔大生意后,被老板炒了就鱼,无可奈何的王博最终选择了顾下离高的快挤。 磨扁铁绳的王特忠之也既不到,这场照到的总导演就是自己,她想把丈夫完完全全地揭为已有; 由倡古部制业法站台上下他

周国平在《爱情的容量》一书中直除了智意女性应有的爱情观:"由男人的眼光看,一个 太依赖的女人是可怜的,一个太独立的女人是可怕的,和她们在一起生活都累。最好是既独立、 又依赖,人格上独立、情感上依赖,这样的女人才是最可爱的,和她一起生活既轻松又富有 传盖。"

"人格效立,情感依赖",对现代人来说是一种理性的爱情观。希腊名言"感情必须温暖 理智,但期智必须诱导受情"说的也是这个道理,当深陷情网的时候,恋爱中的人都往往有 一种盲目献身的精神,他们会认为为爱人所做的一切付出都是理所当然的,结果盲目地投入, 认分依赖,亲手毁灭了自己的爱情,所以我们应该学会用题智合理的态度对符自己的爱情。

# 当爱已成往事,不要在旋涡中锋扎

爱情就像做菜,适时地添加作料才有美感。如果这份爱走到尽头,没有挽回的余地,那 财放手职。不要让看成为我们亲籍人生的套性。

要情不是靈开在天堂里的花朵,在这个粉葉复杂的物质社会里,爱情也常常会受到各类 "费赛"的便表,遭遇—些或大成小的冲突。当爱情的严峻随危机四代时,是写还是突围呢? 空隔后又易不能有个如此的去来呢。 维泰维多的人 由伊蒙维不定 日本確認

"爱到尽头,覆水难收",勉强维持没有爱情的关系是没有意义的。有时候,放手也是一种明智。可是,正是因为占有效太强。人们也会做出各种不强智的事情。

其实,当爱情已经走到了尽头,无论我们如何费尽心力去维持它,都于事无补。爱是一 种自自然然的感觉,爱散了、接了、完了,就随它去吧,何必死瘫烂打、寻死觅活呢?对于 一个已经不爱我们的人,坚持又有什么意义呢? 曾经以为是天长地久,到头才发现只是萍水 相逢,他只是我们生命中的过客,并非那个注定要为我们驻回的人,仅何必太在意他的离去呢? 個不如故手,始他也是他自己一片广阔的故事,女能是两个的处坛才能对线面好。

辛午曾經听过禍禍和老爸的意情故事,很美、保液浸。她为此應到聯徵:自己的父母是 因为爱而結婚的!甚至在一年之前,她仍然认为他们会一直相爱到白矢。可理想和现实终究 另有距离的。

那是一个飘雪的冬日。清晨,她被苍蝇的李吵声惊醒。她走出房门,见苍苍正在穿大衣。 "这么早、休妻去哪儿?"她想拦下苍苍。

"这个家已经没有我的容身之地了!"爸爸大吼着冲了出去。

妈妈倒在沙发上,无声地哭泣着。自那以后,爸妈天天吵,时时吵,朝朝吵。她不得不 克当和事後的角色,不停地去半息他们的战火。如此神候下几个月,大家都已经筋疲力尽了。 实然有一段日子,他们不再吵了,而是变得相酸如"冰",谁都领得多看对方一般,爸爸日日 晚归,有时整夜都不回家。妈妈还是原来的样子,照常假饭洗水、只是都都塞水、难得一笑。

一天,芊芊亲在思不住了。"婚的篇妙吧。你们早被超这样了不是吗?只不过辉于我而迟 这不下决定。实际上我没有给们抱的那么脆弱。既然不再相爱,何苦硬是非在一起?即使你 们离婚,也乃是我特爸爸妈妈,我也仍然是你们的头儿。

妈妈哭了,这芊芊早就料到了,但她不曾想到的是,爸爸竟然也流下了眼泪!

半个月之后,爸爸搬出了他们曾经共有的家。芊芊现在生活得很自在,她的爸爸妈妈也 过得很快乐。



要情况有尺度变新量 新细没有标准来看化。加里曼苗要些全雷宓 些全等件。而当曼 心有格园的众事时 我们给学众说话里 莱尔浦 悉见为了让彼此重去提研了具面或为去说 人生的牵绊。

# 要你 相可以没有你

在面对公主的时候 脑部的专业者者专业对方。"我多体 首的不能没有体"

其实并不一定是不能没有对方。而是考虑到一日失去对方以后、自己曾经付出的感情没 有了 自己的差心经费也都白费了。所以 而对分手 斑条的痛差不易来自对方 而具在于自己。

小品面自己一直就具在格勒子 医传令在一起细处了人名 从来就没有规划讨论点 七 学纳耐健 西个人不在一个语言 有耐率年期显不到一次 圆圆的铝铁铝矿基打验约会 白 己只能孤重蒙岫縣在抽室里看小道,即待是这样 小南卢从来没有掩积计 杂次达到传令的 由证 她就觉得自己很幸福。

結蹊毕业了, 两个人都在期望能够分到一个城市。可是造化弄人, 佳宁南下, 而小尚成 了北潭一格,两个人的爱情再次受到了老验。另话距离产生等,但是财子爱情失说,距离来 必赖县县。在时候两个人设备"再见"。这就在可能县"再点见不到了"。一年后,传中向小 南提出分车,两个人的要情就此体结。

小尚说,现任宁分平的日子,是她有生以来量难过的日子。她每时每刻都依回忆都两人 在一起的点滴。就好像拿著一把里摆接一样,以前那一点点的甜蜜也能应为回忆里最大的幸福。 可是童福讨乐、就会是一阵难忍的疼痛。她始终不贵相信分开的事实,即使是自散散人,她 也带望能够维持一种幸福的假靠。可是,现实太过残忍,即使自己再怎么伪策,都无法改变 既定价事宜。

后来、小尚逐渐接受了现实、习惯了一个人吃饭、一个人邀街、一个人数步、生活好像 里面到了和任宁认识以前的日子 有一种生活的毒切。她在日记里写道,而个人的甜蜜用伙 借得回味,一个人的生活点到看一鼻雞味,仔何財婦,都不能保证总有人会曾仇,所以,或 **要学着一个人快乐地生活。** 

两个人在一起的时间越长,就越觉得分手以后对自己县一种亏欠。心思也能被痛苦。— 个人一日动了直撞。即使以后会遇到更好的选择。也往往会守住现在。因为人们不是在都会 对方,而是在割金自己,割会自己投入的岁月和真情。

其实, 生活就是这样, 总有人来人去, 我们人生中的每个阶段都会有很重要的一个人, 他们路伴你的时间或长或短, 但每个人都甚来滋养你的生命的, 他并不是唯一, 只長许多许 多里的其中一个而已。

痛苦如浮云、时间总会将所有的忧伤带走。即便而对失恋、我们也完全可以对那个人说。 我爱你、但我可以没有你。

### 依赖自我、摆脱被动的命运

在每个人的成长道路上。相要获得心智的成熟。必须用于突破自我界限。很多人的一生 都未实现这种突破。

心理成长的过程极为缓慢。有时又极其隐蔽、除了大步跳跃以外、还包括进入未知天地 的无数水小规模路越——例如、八岁的孩子第一次独自验车到遥远的郊区商店购物;十七八 岁的孩子第一次与异性约会等。如果认为这些经历算不上冒险,那你显然是忘记了当初有类 似经历时,心中遥烈的寰张感和熊迷惑。即使是心理最健康的孩子,他们初次步人成人世界, 除了兴奋和激动,想必也不乏迟疑而胆怯。他们不时想回到熟悉、安全的环境中,想做回当 初那个凡事依赖别人的幼儿。成年人也会经历类似的矛盾心理,年龄越大,越难以提脱久已 熟悉的离施,

美国励志心理医生斯科特·派克在其心理励志著作《少有人走的路》中曾这样介绍他自 我突破的 ·次体验;

13 岁时,我在寓家保运的菲利普斯·艾斯特中学就读,这是一所很有名气的男生预料中 举(我的哥哥也在这所学校里上学)。也是公认的明星中学。学校毕业点大多都会考入常泰藤 名校、毕业后如愿步入社会精英阶层。拥有这所明星中学的教育身景,人生之路可谓光明。 我们家境还享需称,父母有财力让我接受最好的私业教育,这使我充满了安全感。奇怪的是, 我刚刚进入中学,故觉得与那里椿格不入。那里的老师、同学、课程、校园、社交乃至整人环境, 都让我难以适应。似乎除了劳力学习,以便开拓美好的来来,我没有任何选择。经过两年半 的努力,我愈发觉得生活失去了意义,情绪也更加消沉。最后一年,我几乎整天睡觉,仿佛 只有睡觉,才会感觉舒适和自由。现在回想起来,我当时整天昏睡,可能恰恰是我在潜意识中, 为即得到来的跨越做出海鲁。

在三年級春假,我一回到家,就郑重地向父母宣布:"我不打算再回那所学校了。"父亲说: "你不能平途而废。我为你花了那么多钱,让你接受那么好的教育,你不明白放弃的是什么吗?"

"我也知道,那是一所好学校。"我回答说,"可是,我不打算回去了。"

"你为什么不想法去适应它呢? 为什么不再读一次呢?"我的父母问。

"我不知道,"我沮丧地说。"我也不知道另什么讨厌它。我只知道,我再也无法忍受下去了。" "熙然这样, 那你告诉我们,你到底打算怎么办?你好像没把将来当一回事。你有什么样 价人,从中间呢?"

我依旧沮丧地说:"我不知道,反正我再也不想去上学了。"

父母大为惊慌,只好带我去看心理医生。医生说我患了轻度忧郁症,定议我住院治疗一个月。他们给了我一天时间,让我自行做出决定。那天晚上,我痛苦不堪,第一次有了轻生的念失。既然医生说我患有轻度忧郁症,那么住进精神病院似乎就是合情合理的事。我哥哥在那所学校很远点,为什么成如不听完"我清楚自己无法性应学校,完全是我自己的责任,我瞬时觉得自己是依能儿。更糟糕的是,我觉得自己和疯子没有两群。父亲也说过,只有疯子去安并这么好的故贯秘会。回到艾斯特中学,就是回到安全、正常的环境,回到被杜岭从可,外个人就造在其高的三国。可是,我的内心告诉我,那不是适合我的道路。就当时看来,我的来来非常迷茫,充满了不确定的图者。放弃上学,势必给我带来意想不到的压力,我该怎么办呢?我快需真开理想的故育环境,是不是果真精神失常了呢?我感到害怕。就在沮丧的时刻,仿佛神瑜一般,我听到一种声音,一种来自潜意识深处的声音:"人生唯一的安全感,并自于无分体验人生的不安全感。"这声音站了我褒大的启示。尽管我的想法和行为社会公认的既况不相吻合。甚至使我看上去像个孩子,但我应该选择自己的路,于是,我终于安然睡去。第二天一早,我就去见心理医生,告诉他我次定心理外的独立人生,自行掌握我的特神病院。就这样,我跟身一跃,进入了来知的天地,开始了我的独立人生,自行掌握我的特神病院。就这样,我跟身一跃,进入了来知的天地,开始了我的独立人生,自行掌握我的特殊病院。就这样,我跟身一跃,进入了来知的天地,开始了我的独立人生,自行掌握我的特别。我还是

其实,在生活中,每未需要经历不同的变化:不同的人,不同的每件,不同的感觉,对 于心灵而言,这都是极好的滋养。心智的成熟不可能一蹴而就,需要经历过各种小步跳跃, 偶尔也会出现意想不到的大步跳跃,源克高开支斯特中学,无疑是告别传被戴式的价值观。



很多人从去有过士物旅游好 由第子注意视真正音》的成长,尽管他们套上土像个成年人 小冊上和仍依繪書父母。他们没有自己的标准 没有自己的主见 做任何喜都要得到父母的 掛准 即伸父母已离开人世 他们心理上仍归难以摆脱佐藤的情结。也就是说他们从来不能 育工士安白目的会员 化新处于施约率通常会员营养的

心物的成熟 除了容融自我果强,还需要自整白器,因为只有整面自己,才不顺温过日过。 只有草面自我的个性和原谅, 才能干冒险进入去知频域, 才能够活得自由自在, 目使心智不 断成物 体验到恐的至直接见

# 学令请忘, 才今寅正解脱

心里心分醫讲青春的门槛时,自然会对是性产生好奇与香菓。最初的香情县这样的差好 而单纯 铁而能是因为它单纯 所以也能强。它往往县沧不及特 无比强烈地开始 经过银 新的激情很快就会搁浅。所以 如果你的爱在无翅中结事时 请不惠非伤。

一个清香的女孩生恋了。 快速到当初与冥方的合的公园里 你心诚望了起来,很多人看 快伤心的样子 都耐心地功导性,可是,到人被暴功性,他被暴骨得自己很乖屈,他不明白 为什么只对不再要换了。被逐渐由伤心专道了不好心,又由不甘心专或了照报。他不甘心自 己的爱为什么不能掉来同样的回报,被热情他去罪心,去无情,她被哭嫉悲伤,难以遏止。 除干温剂的水液 白色和梅热由工作自接

一个长者知道她为什么而哭之后。并没有安慰。而是笑道。"你不过是损失了一个不看你 的人, 而他描失的是一个爱他的人。他的描失比依文, 依很他做什么? 不甘心的人应兹是他呀。 再说,他已经不爱你了、你还要伤心、怨恨、来让这份失败的感情阻碍你今后的生活吗?"

**姑娘听了这话,象然一愣。转而恍然大悟。她慢慢擦干泪。决心重新操作。投入新的生活。** 

人生在世、爱情全位缘分、缘来缘去、不一定需要追究谁对谁错。爱与不爱又有谁可以 说得清? 当爱着的时候只管尽情地去爱。当爱失去的时候,就灌溉地挥一挥手吧。人生短短 17. 上年而已 自己的会运把握在自己手中 法摆溃宽 给县对这路威情最好的纪念、没必要 在平遇与失 拥有与故弃 执恋与分享。

有该雄一对性格不会的主妇,才主义治路由直接车垒 而鱼子放子死法不惠,在法院刺 决中、女方总是胜诉。就这样一直掩了 29 年。29 年的岁月过去了,妻子的青春年华在拖延中 演奏了 真翼的基定已成白寒,红颜的路板要垂下,到上下一道清岁月的伤痕,身体也被折 磨得滿身端端...

南干鱼子的坚持,婚姻仍然存在,然而爱情早巴落然无存。他失去了意福的家庭,失去 了自己的音点,失去了健康的身体,也失去了真挚的机会,谁不也没有因此追回父爱。最终。 法除还是刺席了。嘉播后不到两年,这位不幸的妇女就因搞惜加重而离开了人世。

这位妇女的--- 生都是悲惨和不幸的,然而她的不幸多是因为自己不肯放手。

当爱情离我们远去的时候。我们要尽力操留:当我们无法操留的时候。最好的处理方式。 就是遗忘。忘據以前的愉快和不愉快。只有这样、才能复正解脱、才能开始新的生活。

### 只要心在。就能战胜可怕的"爱无力"

德国精神病学家弗洛姆曾经说过:爱是一种能力,也是一种艺术。但是,现在却有越来 越多的人失去了这种能力、他们都不同程度地患上了"爱无力"。

所谓的"爱无力"是指一种对于恋爱行为表现出相当萎靡,缺乏起码主动的心理。患有 "爱无力"的人不仅不能对情感生活役人必要的热情,而且在异性面前,他们也会表现出冷漠。 因为"爱无力"是,并严重的情绪抑郁,所以会给人们的生活带来很多危害,如碱别学习动力, 物属了性办案。其不会必能入1000结果 1985年

小吕, 江苏人, 大学率业之后一直在中关村工作, 做的是 IT 行业。工作 4 年了, 一直是 做程序员工作, 他很快就习惯了按来校往的生活。与女朋友分子之后, 除了偶尔与大学的同 学一起吃板之外, 他也上间聊天, 见同友也成为他生活中的一个重要都合。但是他喜欢见腐 发聊会失望, 于是, 他对恶情失望了, 到最后, 他便对感情的事情没有了任何想法。周围的 即事和朋友照常常他开玩笑, 小吕也感觉到自己已经失去了与异性交往的兴趣, 他也感觉到 了痛苦, 但是他即没有沙法改变。

小吕的这种状况就是一种爱无力的表现,这种表现基本上体现了都市男女对爱情的冷漠, 他们共同的特征就是觉得自己没有能力去爱别人。

概究爱无力的来源。我们可以作出这样的归因: 个人在情感上失败的经历; 个人对爱情 帮助你生活逐观的责法; 不爱之际: 即人格心理李所说的内向性人格; 年龄偏大, 往往在事 业发展上处于困难或停滞的及

人生需要爱、需要激情,这些最本质的东西不能因为一些外在的原因就被搁置在一边。 计自己或为"每至力"易可怕的。每是一种能力。是可以依美和训练的。

- 1. 学会表达爱。一个人心中有了爱。在理智分析之后,应敢于表达、善于表达。
- 2. 学会拒绝爱。拒绝爱非常重要,包括敢于理智地拒绝不希望得到的感情。学会说"不", 们是要洗楼给当方式,募重债人的感情。
- 3,学会接受爱。当别人向你表达爱时,能及时准确地对爱的信息作出判断,通过对求爱者寒寒的现象分析。通前依接受受。以免错讨机会。
- 4. 学会发展爱。恋爱关系的发展需要双方共同努力,即使在以后的婚姻中,爱情仍需不断更新,不断发展,方能永葆魅力。
- 5. 承受失去爱。恋爱过程中,影响因素很多,恋爱发生变异是很正常的事情。人要有调节能力,能坦然面对恋爱挫折,做一个真正的强者。

### 果断地放下爱得太辛苦的人

有一位男士和女友经常为一些鸡毛蒜皮的小事争吵,渐渐地,两人之间使产生了聚痕。 明如相处已无意义,可谁也不忍提出分手。为此,双方痛苦不堪。

有一天,这位男士去拜访一位心理學教授。教授听完他的讲述,擬擬点了点头,起身从 卧室找出一个空花瓶,将一个橘子丢入其中,让他用手伸进去把橘子拿出来。结果,手伸进去了, 橘子如常不出来,因为纸口比抓住了橘子的華天要小。"怎么样。李不出来吧。你想抓住橘子, 橘子也情,也否率了你的手。若像松开它, 你的手怎样伸进去的,还能怎样出来。现在,你 都个的女友已经无法和睦相处了,你还想抓住她,结果,你把自己也因案了,如果你能,那里 智一些,按甲数手,不仅放开了她,你也可以放开自己了。"教授意味果长地说。

两个人相处就像两只互相整套板廊的颠覆, 高得太远, 会爱得冷, 靠得太近, 难免又会 病伤对方。尤其是在两个个性与情感都不合的男女之间, —且在感情上失去了默契却还要在 一起只会伤害彼此。

两个人在一起,也许最大的伤害不是分手,而是难以和谐的时候还硬生生地绑在一起。

许多的事情,总是在经历过以后才会懂得。一如感情,痛过了,才会懂得如何保护自己;像过了, 才会懂得适时的坚持与故事,在得到与失去中我们慢慢地认识自己。其实,生活并不需要那 《在于语的故事》等,如在外名景色的不能舞台,参心检查、比论与国家是

感情是一份没有答案的问卷, 苦苦的迫寻并不能让生活更圆满。也许一点遗憾、一丝伤感, 会让这份答卷更隽水, 也更久远。收拾起心情, 继续走吧, 错过花, 你将收获雨满。正如一 位智者所说的那样, 如果你没有得到你想要的, 你就会得到更好的。继续走吧, 最效你将收 球圈工自己给每回

# 离婚告诉你爱的喜谱

尽管现在女性的社会地位已有了很大的提高,但对于大多数女人来说,婚姻仍然是她们 60全部

每个人都希望自己的婚姻是天长地久的。可忽然有一天,却发现自己站在婚姻关系的边缘, 这种生活中的不期待遭遇使人痛彻心扉。尽管单身生活已成事实,但还是无法从离异的阴影 中击州来。

首经,他和地特别相爱。相爱到离开率步就要思念,他亦对地说了很多海营山里,但这一切没有站住她专心的脚步。他还是压住了 经出了直接

施更了又更,求了又求,但是,男人的一颗心没有回来,他说自己不爱了,轻易地就故 并见德情。 她不详他故事,于是神他此意拉打。就是不离婚,把着鱼死网破的头蛇。于是, 他曾含不回衷。 四霉素间接利因路匙。 她们这样过于十年,

那十年、她形同枯槁、心如死皮、不再唱心爱的歌、不再穿噩爱的衣裳……

那闰大屋子里, 没有男人, 她独自守着一屋子的寂寞, 想等待那个变了心的男人回来, 但等来的, 是他冰凉的言语和没有温暖的眼神。

终于,她心死了。十年足可以茶掉一个女人所有的情与爱,所以,她终于放弃了。她以 为自己不会再爱了,最好的青春在常得和新磨中过去了。多么的不甘心啊!不久,地遇到一 个特别爱她的男人,她才知道自己虚度了多少光阴,爱情再来时,她简直不相信自己还可以 光彩夺目,还可以像以前一样严酷,神疾更美,有着亮一样舒美的笑容……

她后悔死了,早知如此,何苦把十年光阴瞻在一个人身上呢?她把光阴雕成一杯苦酒, 其实,她完全可以把它调成蜂蜜。

其实, 南縣是始自己寻找真爱的一个机会, 恋爱的时候往往展现的是彼此最好的一面, 教情藏蔽了爱的本来面目。结婚后, 是柴米油盐的平痰生活, 能在这种细水长流的生活中相 互似容与理解的爱情才是真正的爱。

高姆两年后的马莉再次走入了婚姻,她和老公都是第二次婚姻。都有过出城再进城的短 历,对第二次婚姻便有动后余生的珍惜。马莉坦言,在上一股婚姻中,彼此都不懂包容珍情, 离婚后才学会了如何去爱,如何经营自己的婚姻。马莉这样描述自己的第二段婚姻:

他懂得欣賞我,激励我发挥自己的潜能。以前我不太会挽菜,只能简单地得生的做熟, 但他無次都可以得我水煮盐拌的菜吃得精光,还讨好套率纯说"老婆做的什么东西都好吃"。 为了证明自己也是个"上得厅堂,入得厨房"的新好女人,我学会了挽菜。为了鼓雕我,他 粉菜取名:简单的菠菜生腐满是"赚退餐波"; 漫同丝沙黄豆草叫"均匀搭搭", 泉彩;芹菜 姚纳幼士 网 "排劲者会" 因为至"家宝湖洋土一丛"的岩 游音

周末他会建我睡懒觉的工夫来自下厨。花三个小时煲上一锅骨头汤。再放上枸杞、红枣、 第子 · 始求婚治 · 一勺勺塘搬去上面的浮油。依在女人讨了 30岁龄车径营补补……

这就是我想要的生活,充满烟火气息,平平淡淡又实实在在。只要想到他看我的眼神里 充满了疼爱,我就觉得做家务做得再苦再累都值得。

的确, - 段婚姻的失败, 往往是由于双方不懂得什么是真爱, 不懂用一种成熟的方式去 处理生活中的摩擦。在经历一次失败后, 才能领悟到爱情、婚姻的真谛。

# 不把自己的幸福客托在别人身上

生于现代社会的女人是幸运的,可以有很多的选择,假若女人还是过分依赖男人,很有 可能在失去男人的一刻失去所有。女人要自己给自己依靠,自己给自己安全,才能在男人走 了之后依旧精彩。

率文需不惜會專書家千金的地位,与一文不名的司馬相如和壽。与司馬相如因或都之后, 面对家校四豐的境地, 她太文方方地回临邓老家开酒牌。 自己当种类调。后来,以武布即位, 司马相如受皇帝赏识,加書晋爵,可谓泰照得意。司馬相如与率文君也一到战是五年。这五 专当中,司马相如功成名战。飞费幽远,但也渐忘了夫妻恶难其情, 题朱依了单文需, 再娶 茂陵佳人。 卓文君日夜龄着文友的家书,没料到龄来的家书却只写着十三个数字:"一、二、三、 四、五、六、七、八、九、十、百、千、万。" 聪慧的单文器一看梗明白丁丈夫的意思:数字 中辙"化",即表示义卖物他已无情"常"。

但率文君毕竟不是一般女子,她虽然确慎丈夫的薄情寡义,如并不是委屈自己成为下堂 之妻。她回了一封信给司马相如:

"一則之后,兩地相思,说的是三四月,却據知是五六年。七旗罪无心彈,八行书无可怜, 九連环从中折斷。十里长率望眼故穿。百般怨,千赦念,不般无容和率怨。万语千言道不尽, 百无聊賴十荒紀。重九無高者無應,八月中故月關人不關。七月年後者東放何苍天,六月伏 天人人摇扇或心寒,五月梅花如文倫通陈阵冷而読花端。四月批祀费,我欲妙鏡心意乱,三 月敝莊儲謹水、二月旺蕃雄儿齡。噫! 跏趺郎 巴太祥下一世位为士鱼或为咒。"

司马相如看后,忆起往日夫妻恶难真情,觉得愧对妻子,于是回心转意,成就一代佳话。

自古多情空会機,有情息被无情情。女人忘我她去爱,却每每被男人所伤。虽然凡事不能太绝对,世界上好男人还有很多。但凡事那得居安思危,有备无患、不要过分依赖男人,不娶把自己的幸福全都拳并在男人身上,更不能连失自己,否则到头来只能空悲切。

# 告别苦涩的单恋,真爱才会到来

有·种爱我知道,你不知道,这就是"单恋",是指对某个异性—相情愿的爱恋,而对方 却不能投之以爱的回报,或者根本就不知道。

单恋是人獨望受情的一种心理反应,只是这种感情不是建立在双方相恋的基础上,而是 当事人主观歷望出发的"自作多情"。有些单恋者往往把自己的想法和情感倾注到对方身上。 但又不知道对方是否有意。因此陷人痛苦、彷徨、优虑的状态;也有一些单恋者由于对倾塞 对象。往情疾,想得到对方爱情的心太切,在这种心理的友配下,常常会把对方的言行举止



幼人自己士福德英的格谱变像解 类成对他人认知的伯差

单亦是一种心病 能万吨出一个人的心理扩充 单亦的人自卑戚很深 这此人虽然总是 进行器的自我膨胀 伯当真正面对对方时 会表现出极度的紧张和不安 并且试图棒盖自己 的直悟 以劲虫硬语无伦为 动作僵硬等等地的举动 使对方感到意名其处 汶廷 往往引 起当事者惠后的憧憬。他们对相思的人怀右高不可差的思想心理 尽管对现实的恋爱十分而往。 但却不敢轻易他向对方奏白。 生怕对方说出"不"字

单亦老田草的对象可以县相外名在的红眼女 由可以具体参写后的歌人 环可以具和自 己已经分毛的共日本 人 其至县县由志展襄上的人物 路腾即浙的榜县在六山留下了太可能 亚的印象 必募之榜何产生了 那么单亦具加何形成的呢? 总体来进有以下两米成果。

#### 多種媒體

刚把用力闹正常的存件 間主 明方式的关怀和方宿谒解为希情 椰人非非 胸腔干溃 相的"恐情"中海成单恋。

#### 海相便式

每个青年里女的心中都有自己的"白雪公主"或"白马王子"。一日在生活中遇到一位在 **突转,才化、气质、风度上据与自己心中的理相模式吻合的人,就会产生难以抑制的受情之业。 议种曼在没有引起对方的感情性鸣时就形成了单态。** 

並亦的人格沒情遊在心里,却又急切、他灼不安地期待着对方的爱情叶霞。长时间的感 情压抑和失疑,会加重忧郁和苦闷。在单恋的状态下,人们心情烦躁,情绪低落,被戚多疑。 注音力下降 受习 工作效率低 牛服 压食 严重美全类或骨额症 影响身心健康 影响 正常的先活。所以一次种非正常的感情一定要挂除。可以利用一下的方法来细膜单态的阳滑。

#### 雅德

格自己的注册力转移和集中到学习和工作中去。当人外干极度的繁忙之中时,就会无暇 師及情感问题.

#### CH SPI

把自己的心事告诉察友、让对方理解你的痛劳。

#### 官接向对方表达爱莫之情

如果他接受你的爱当然是最好的。如果他找出种种袋由劝慰你放弃对他的爱,你就知道 你们情缘已了。但交个普通朋友他是不会拒绝的。这样,你单恋的苦恼也可解除不少。如果 他拓绝了你 你可以大學一點 或大怒一點 这对你来说也是人生一次癫痫和愤慨体验。 善 梦惶酷的那一般虽然痛苦,但你很快会发现这也并非世界的末日,吸引你的事情还会不断也 出现。而如果他遵视了你,不理睬你,你应该对自己说。"他根本不懂得爱。一个完美的人怎 么可能对别人的爱慕无动于衷呢?" 你尝试用批评的眼光去扫视你的崇拜对象, 会发现这也 是一种非常有趣而且有用的体验。

#### 运用心理学上的影信法

某些东西、由于人们对它的态度不同。其价值也就不同。这时候可以将其"贬值"、降低 其在心中的抽位 讲一先摆脱对它的依恋。你可以多相相对方的结点,然后你会发现。自己 心仪的对象原来也不是那么令人着迷,这样可以逐步消除对对方的迷恋。这样,忧愁消除了。 就能心境轻松、快乐地投入生活、享受人生的美妙。

其实单恋也是一种美好的爱情体验。 运用地好可能成为你完善自己的动力。在爱情这条 路上,每一段要的经历都是一种生命的体验,人们会在爱的过程中迷惑,因顿,但是只要调 话好自己的内心。每一段爱的经历都能给你的心灵带来漏泽。



# 抗拒完美诱惑,享受真正的喜悦

# 绑解自然自艾、不让自己的不滥升绑

保持一份快乐的心情,因为它可以使一碟菜成为盛宴。一个人老是重复自己的不幸,一 方面让人觉得你太悲观,另一方面,如果一个人老是诉说自己的不幸,时间一长,所有的听 众也会厌烦,更何况这都是些负面的情绪,更没有人愿意听你诉说。对于抱怨者自己来说, 安集物独自己的不益,只会加雪自己对自己的不值。

有一位哲学家,当他是单身汉的时候,和几个朋友一起住在一间小屋里。尽管生活非常 不便,但是,他一天到晓总是乐呵呵的。

有人问他:"那么多人拚在一起,连转个身都困难,有什么可乐的?"

哲学家说:"朋友们在一块儿,随时都可以交换思想、交流感情,这难道不值得高兴吗?" 过了一段时间,朋友们一个个相继成家了,先后搬了出去。 歷予里只剩下了哲学家一个人, 但果每年始份股份站法

那人又问:"你一个人孤孤单单的,有什么好高兴的?"

"我有很多书啊!一本书就是一个老师。和这么多老师在一起,时时刻到都可以向它们请 做 这条帐不令人高兴呢?"

几年后,哲学家也成了家,搬进了一座大楼里。这座大楼有七层,他的家在最底层。底 居在这座楼里环境是最盖的,上面老是往下面漩污水、丢死者复、难嫌子、臭抹于和杂七杂 入的脏床面。哲学家还是一副自得某乐的样子,有人好考此问:"你住这样的房间,也感到高 米呢。"

"是智"任不知道住一横有多少劲处啊!比如,这门就是家,不用旋保药的操握; 轍东西 方便, 不必费很大的助儿;朋友来访客易,用不着一层接一层接地去中门询问,特别让我漏 看的是, 可以在空地上最安花, 科些菜。其中的乐趣数之不尽啊!"

后来,那人遇到哲学家的学生,问道:"你的老师总是那么快快乐乐,可我却感到,他每 次所处的环境并不那么好呀。"

学生笑着说:"决定一个人快乐与否。不是在于环境。而在于心境。"

遇到困难不抱怨而是去找到解决问题的方法才是聪明人的做法,只知道抱怨自己所遭遇 的苦靡而丧失斗去的人,就会像下面的故事中说的"与蓝袍里的死人没有什么区别"。



在现实生活中,自怨自艾的情绪就像一粒种子、会在你的能量场中不断发芽壮大,直到产生恐痛为止。要相治食、需要你有极为宜广的咖啡。

如果你对自己的不满有所升级,县时候安抚一下你你疼莫翼的心灵了。

### 身体有缺陷依然可以有完整的人生

每个人的生命都是完整的。你的身体可能有缺陷,但你仍然可以拥有一个完整的人生和 幸福的生活。这才是对待生命的正确态度。

1967 年的夏天, 对于美国疏水运动员乔妮来说是一般伤心的日子, 她在一次疏水事故中身负重伤, 全身瘫痪, 只剩下脖子可以活动。

乔妮哭了,她躺在病床上辗转反侧。她怎么也摆就不了那场噩梦,既被功什么会滑?为 什么她会恰好在那时跳下?不论食里人怎样劝慰她,亲戚朋友如何妄想她,地忍认为命运对 她实在不公。出院后,她叫家人把她推到跳水池旁。她这视着那蓝星最的水波,仰望那高高 的跳台。她再也不能站立在那洁白的融板上了,那蓝星星的水波再也不会溅起朵朵美丽的水 花拥抱她了。她又哭了她来。

地曾經絕望过。但現在,檢拒絕了死神的召喚,开始冷都思索人生的意义和生命的价值。 拋借來许多介绍前人如何成才的名廳。一本一本认真地讓了起來。 施莫默以目睫全,但读书 也是很艰难的,只能靠嘴樹根小什片去翻半。 勞累、伤痛常常迫使她停下來。 休息片刻后, 极久坚持接下去。 通过大量的阅读,她终于领悟到;我是战了,但许多人残了后,却在另外 一条道路上获得了成功,他们有的成了作家,有的创造了盲文,有的创造出是妙的音乐,我 为什么不能? 于是,她想到了自己中学时代重易欢幽幽。我为什么不能在幽幽上有所成就呢? 这位新弱的姑娘变得坚强起来了,变得自信起来了。她捡起了中学时代曾经用过的画笔,用 嘴粉畫、練习开了。

这是一个常人难以想象的艰辛过程。 家人担心她展坏了,于是龄龄功阻她:"养妮,别那 么死心眼了,哪有用嘴画画的,我们会英语称的。" 可是,他们的话反而激起了她学画的决心, "我怎么能让家人一辈子养活我呢?" 她更加刻苦了。常常累得头唇目眩,甚至有时安屈的泪 水把画纸也淋湿了。为了积累香材,她还常常乘车外出,挥动艺术大师。 好些年过去了,她 的辛勤劳劲没有白膏,她的一幅风景油画在一次画展上展出后,得到了美术界的好形。

后来,乔妮法心学文学、她的家人及朋友们又助她了:"乔妮,你验画也般很不错了,还 学什么文学,那会更苦了你自己的。"她没有混话,她想起一家刊物曾的她的稿,要该该自己 学龄画的经过和感受,她用了张大力气,可编于还是没有完成,这样事对她刺激太大了,她 深感自己写作水平发,必须一步一个聊仰她去学习。 这是一条通向光荣和梦想的荆棘路。虽然艰辛,但乔妮仿佛看到艺术的桂冠在前面熠熠 ①4 等始丛土抽面

是的,这是一个很美的梦, 乔妮要圆这个梦。终于, 短过许多艰辛的岁月, 这个美丽的梦桥于成了现实。1976年, 她的自传《乔妮》出版了, 轰动了文坛, 她故到了数以万计的热情深溢的信。两年以后, 她的《亮蓟造一步》一书又问世了, 镇市以传来的崇寿短历, 告诉 乃此人 诚志 华战胜病痛, 立志忠。后来, 达本市被搬上了横具, 影片的主角就是由地自 尸止油油 她出了垂身们的锻炼。出了千千万万个垂阜自在东东。秦进不止的棒样。

乔妮是好样的,她用自己的行为向我们说明了这样一个道理,我们的生命没有残缺,无 论你的命运面临怎样的围厄,都阻止不了你实现自己的人生价值,相反,它们会成为你人生 道路中——笔宝贵的精神财富。

# 生命给了什么,我们享受什么

张爱玲曾说:"生命是一袭华美的袍,上面爬摘了虱子。" 真正懂得生活的人不会在意袍 上的虱子,他会去事受它的华美,让生命自然地绽放,从而忘却瘙痒。生命其实已经给了我 们很多东西,没有纵横政界的权势,怀圣少可以有充足的时间徜徉在家的温暖里;没有锦衣 玉食,粗茶液饭却会给你带来真正的健康,没有高级的轿车,你还可以用双脚感受大地的菜软。 生命给了什么,就享受什么。这才是人生的大境界。

一个人有一张名贵的由黑檀木制成的弓,这张弓都得又远又准,因此恰受珍惜。有一次, 他把弓棒在掌心行枷把肌时,突然觉得它还有些不完美,被道:"你稍微有些箪童! 外观还不 够漂亮,太可惜了!——不过这是可以补致的!" 他恐怜张文,终于找到了补致的办法:"我 去请康优秀的艺术家为你雕一些是丽的图画。"于是他诗艺术家在弓上雕了一幅完整的行精图。 "我很优秀的艺术家的作雕一些是丽的图画。"于是他诗艺术家在弓上雕了一幅完整的行精图。 "林此是的旗体,我常觉的弓!" 他一面说着,一面拉张了弓,弓如断了。

这张弓本来是非常名贵的,不过是少了些外表的装饰显得不愿么完美,这个人过度的苛 求反而攒坏了原本程优质的存在,弓承受不了这过度的苛责,自然就折了。生命就如这张名 货的弓,本来具有了它自身的华美和不足,但它以最实用也是最适合自己的方式存在着,如 果太过于追求完美,太苛求,就会打能原本的秩序。当我们对生命抱以宽容的接受态度而不 苛求什么时,它本身的意义如会是得更加丰富和真实。

沙滩上撒浦了漂亮的贝壳,活像个闪亮的大毡子。我们怀着欣喜去捡拾,却发现远处的 那枚总比自己手中源亮,于是,我们就把手中的丢弃,去找最漂亮的那枚。时间慢慢过去, 潮水就要涨起来了,我们还是遗憾着改找到最漂亮的那个,抱着了缺步僵的固执扔下了手里 最后的那枚贝壳,最后仍是两手空空。生命的过程鼓像捡贝壳一样,好像最漂亮的总在后面, 而我们所得到的总也不尽如人意,但是,我们不能拒绝着不接受,不然,等你走到生命的尽 头时会发现两手空空。一无所有。

市求会导致失去,追求完美也要适度。不苟求是星也光芒四射,只需它点缓黑暗天空; 不苟求小草也撑起一片阴凉,只需它整天擘茵;不苛求一满水也滋润整个麦田,只需它昭示 潜生命的存在……"不以物事,不以己忠",让一切自然地来,让一切蒸烧地去,生命给了我 们什么,就太享受什么,平淡也好,腾达也好,快不和优伤亦或幸福与苫难,都坦然地去接受, 用心太享受,因为每一点。满都记录着自己的人生。



# 协会不然会研究的完整标准

在印度 在一位专生整了一个住态橱柜 面静铝面的大文 两人椿如金石 贝耳会会 是人人称某的神仙菩集,这个七士居语目录 经特温和 某中不足的是长了个酒罐塞子,柳荫 因服,翅嘴,瓜子睑等上,如配了个液糖鼻子,好像牛取的艾求定,对于一件历末足以标做 不必何的女子将只心酷到了月刀 电焊非常的电子放整

这位才专助干大大的鼻子终日歇歇干怀。一日出外去奶商、行奶一颗老如毒的市场、實 网络广泛 四层人名波隆 多细砂煤山岭 给婚姻亲 广泛中央北下一人乡村黄蓉 培小 海南的女孩子 不以一对证证的证据 经水水运程联系注册与推动者 法定法一次会经的主 男人 法位于主任知道谋争除不的灾难 字校间 经验案案证据引任了 好起了! 这十不龄 

这位才专以高价军下了长着城市基子的专注子 共享采用 带着专注不用在基理并研究门 报给心营的车子一个信息。到了窗中 把去除子车捆钎之后 以刀子割下去除子渔车的墓子 食姜白淋淋而湿热的鼻子, 大声疾呼。

"大大! 依他来哟! 看病於你星回来器官者的影物!"

"什么样普重的礼物、让你如此大呼小叫的?"太太狐疑地应声走出来。

"喽! 你看! 疲为你买了个端正善丽的鼻子, 你戴上看看。"

丈夫说完, 出其不备, 抽出怀中锋锐的利刃, 一刀织太太的酒糟鼻干砍去。靠时太太的 **集梁血流如注,酒糖鼻子掉落在地上。丈夫赶忙用双手把端正的鼻子嵌贴在伤口处,但是无** 论中主如何努力 那个温客的复子经终无法就善干鱼子的复生

可怜的妻子、既得不到丈夫苦心买回来的端正而参丽的鼻子、又失植了自己那虽然丑陋。 但是却货真价实的酒糟鼻子、并且还受到无妄的刀刃创痛。而那位糊涂丈夫的晨味无知。更 具则人可怜1

要求完美是件好事、但如果讨头了。反而比不求完美更糟。别让完美成了带刻、完美甚 种尽心的做事态度,而不是恐怖行动!

人生确有许多不完善之外 每个人都会有这样那样的体验。其实 没有种赋我们便无法 去衡量完善。仔细相相、始献其实也是一种完善。

人生就是充满缺陷的旅程。从哲学的意义上讲、人类永远不满足自己的思维、自己的生 存环境、自己的生活水准。这就决定了人类不断创造、追求,从简单的发明到航天飞机,从 簡单的词汇到庞大的思想体系。没有缺陷就意味着圆满,绝对的圆满便意味着没有希望,没 有追求、便意味着停滞。人生圆满、人生便停止了追求的脚步。

生活也不可能完美无缺。也正因为有了残缺。我们才有劳。有希望。当我们为梦想和希 望而付出努力时,就已经拥有了一个完整的自我。

# 世上根本没有绝对的完美

人生不可能事事都如意,也不可能事事都完美。追求完美固然是一种积极的人生态度, 但如果讨分追求完善,而又认不到完善,就必然会产生浮爨。讨分追求完善往往不但得不偿失。 反而会变得秦无完美可言。"

在古时候,有户人家有两个儿子。当两兄弟都成年以后,他们的父亲把他们叫到面前说:"在 群山深处有绝世善五, 你们都应年了, 应该微摆险家, 去寻求那绝世之宝, 找不到就不要回来。" 两兄弟次日就嘉家出发去了山中。

大哥是一个注重实际、不好高骛远的人。不论发现的是一块有残缺的玉。或者是一块成 色一般的玉裳至是奇异的石头,他都就就灌进行囊。过了几年,到了他和弟弟的定的回家时间。 此时他的片景已经满漏的了,尽管没有父亲所说的绝世完美之玉,但造型各异、成色不等的 个末二石 在他者会由证以会中继由了

而弟弟却两手空空,一无所得。弟弟说:"你这些东西都不过是一般的珍宝,不是父亲要 我们我的她世珍品,幸回去父亲老不会满意的。我不回去,父亲说过, 找不到她世珍宝就不 你回宫, 在真脏性去书必告诉礼,由担军。由一分坐影相似和军 玉。"

哥哥带着他的那些东西回到了家中。父亲说:"你可以开一个五石馆成一个奇石馆、那些 五石積一加工、椰是稀世之品,那些奇石也是一菜巨大的财富。"

短短几年,哥哥的五石馆已经享誉八方,他寻找的五石中,有一块经过加工后成为不可 \$裸的姜玉,被圆玉伽用作了传圆玉盒,哥哥因此由出了帕罐之富。

在哥哥回来的时候,父亲听了他介绍弟弟摆宝的赵历后说:"传弟弟不会回来了,他是一 个不合格的报除家,他如果辛运、能中迪所悟,明白至昊是不存在的这个道理。如果他不能平悟, 但只我以此他—生为你的下。"

很多年以后、父亲的生命已经备备一点。哥哥对父亲说要派人去寻找弟弟。

父亲说:"不要去找,如果经过了这么长的时间都不能领悟,这样的人即使回来又能做成 什么事情况?世间没有能美的玉,没有完美的人,没有绝对的事物,为这来这种东西而耗费 未会的人,如果可害!"

追求完美,是人类在成长过靶中的一种心理特点。应该说,这股有什么不好。人类正是 在这种追求中不断完善者自己,如果人只摘足于现状,而失去了这种追求,那么人大概现在 还只能在森林中爬行。

我们对事物总要求尽善尽美、愿意付出很大的朝力去把它做到天衣无缝的地步。但是、 世界上根本就不存在任何一个完美的事物。为了心中的一个梦而确块地去追求,却全然不顾 你的梦是否现实,是否可行,从而液费排汴许多多的时间和精力、最终只能在光阴健贮中悔恨。 世界并不完美,人生当有不足。对于每个人来讲,不完美的生活是客观存在的,无需怨天尤人。 给自己的心留一条退路、生活会更美好。

# 完美挑剔的人总也留不住朋友

"金无足赤、人无完人"。即使無全世界最出色的足球选手。10次传球。也有4次失误; 無棒的股票投资专家。也有马庆前降的时候……我们每个人都不是完人,都有可能存在这样 取那样的过失,谁能保证自己的一生不思错误呢?

过分带求完美的人常常伴随着莫大的焦虑、沮丧和压抑。事情附开始,他们就担心失败、 生怕干得不够漂亮而不安。这就妨碍了他们全力以赴地去取得成功。而一旦遭遇失败、苛求 完美的人要比一般人更容易受打击。站在失败面前,他们首先想到的不是从失败中获取任何 教训、而是想方设在计自二海安编绘的场面。

很显然,背负着如此沉重的精神包袱,不用说在事业上谋求成功,在家庭关系、人际关 系等方面,他们也难得满意。

25岁的刘顒大学毕业,是公司职员。第一次恋爱还是在学校读书时,男友陈浩高大英俊、活力四封,对刘顒十分叫护、保贴,但她容不得对方的一点点过失。有一次的对看电影,陈治迟到了5分种,她就认为是他不重视她,而不肯原谅他,最终选择了和对方分手。第二次恋爱的男友是一个公务员,特别爱好文学。她欣赏他的文学才华和糠糠的外表,两人很快坚



入费河 最初的财产净净品引擎等 的复数支援由急转抵款 植和有此称称 图为一页运客 胎鱼子 特普湖自己的住祀工作才强播送 还要拿业者店 偏容各位者战 伯里肯如是一人 每月只能描 2000 元据的小众喜简 袖子沙湖意播后生活的净食程度 干旱不断地钻励黑玄经 取俗商 左轴的处理等流下 冥友子各边接取 加入了南下的淘仑士宣出中 归他的性故语 本效不语会经商 一年下来 不但没有婚姻裤 还耻语手下十几万 放波群 幼此的矛盾在 如下松春石油精由柏木油田 医红口红子女丛女车

人子完人。会无足未、没有一个人县完善无理的。或谓有缺占和不足的注定要非常。无 法成前大事吗? 其实 贝莱我们把"静脉"改体操在八门上的石斗放下来 别对分被主关注它 它也能不合成为我们的障碍

张爱玲在她的小说《红玫瑰与白玫瑰》中写了黑丰角佟振保的爱恋。同时也一针见而他 道破了男人的心理以及完美之梦的藏灭。白玫瑰有如多法的恋人,红玫瑰刚是执列的情人。 取了白玫瑰 左而左之 态度了临口的二数百岁报 而红玫瑰雕石加顺口的高度,取了红玫瑰 在每一年 刚亦成的帐上的一样的子由 而自我强烈仿佛具定前照日来

直空上 卅見上組木砂滑右音正的 "暴空差" 口龙空差 宝柏牛阶 口统他我们从干地 价的墙地 因此 我们必须要从追求尽差尽多的诱惑中摆脱出来。

#### 宝现特估计自己的遵修

医不要把自己的能力估计温大高。也没必要过于自卑。有一分换。发一分光。如果你离 事要求宗弟,汝胂心理太身建会成为依佛事的障碍。不要在自己的银处上去与人音争 而畏 要在自己的长外上培养配白草 自事和工作的兴趣。

#### 正确对损失政和现据

一次乃至多次的失败并不能说明一个人价值的大小。仔细想一下,如果从不经历失败。 我们能真正认识生活的直谱吗? 我们也许一无所知,沾沾自真干愚蠢的无知中。因为成功仅 仅只能坚定期望的信念。而失败则给了我们独一无二的宝贵的经验。人具有经受住失败的悲 官才能走到成功的静格

#### 为自己确定一个领期的目标

寻找一件自己完全有能力做好的事。然后去把它做好。这样你的心情就会轻松自然。 办 事也会较有信心。 咸到自己更有创造力和成绩。

日标切合实际的好外不仅干化。它还为你提供了一个新的起占。能够你循序斯讲她拖取 事业上的柱冠。同时、你的生活也会因此而充实起来,变得主言名影。





# 接受疑虑, 但要积极行动

# 评估犹豫不决的机会成本

很多人之所以铺失很多机会,主要是因为他们就我豫豫,不行动。想一想,很多成功与失败只是因为当初的一念之悲。当有着越来越多的人成功,很多人会读如果我当初做肯定会 比他们更成功。不错,"初你的能力或许比他们强,你的经验或许比他们足,可是你不去做 的观念决定了你今天不知他。就这样,不同的观念号要了不同的人生。

印度有一位知名的哲学家天生有一殿特殊的文人气质。某天,一个女子来凝他的门,她说; "此我做你的妻子吧,慢过我炸得再也找不到此我更爱你的女人了。" 哲学家虽然也很中恋她。 但仍回客说,"让益者邀去追!"

事后,哲学家用他一贯研究学问的精神,持端婚和不结婚的好坏所在,一一列举出来比较、可是发现好坏功等。这让他不知道如何抉择。

于是,他陷入长期的苦恼之中,远远无法做决定。藏后,他得出一个转论:人若在面临 按择而无法取舍的时候,应该选择自己尚未经胜过的那一个。不结婚的处境自己是清楚的, 但结婚会是怎样的情况自己还知道。因此,应该宏应那个女人的请求。

于是,哲学家来到女人的家中,对女人的父亲说:"你的女儿呢? 请你告诉她我考虑清楚了,我决定奏她为奏。"女人的父亲冷漠她回答:"你来晚了 10 年,我女儿现在已经是三个孩子的妈妈?" 哲学家听了整个人近乎崩溃,他万万没有想到自己向来自以为骰的哲学失脑,最后换来的竟然是一场悔恨。你后,哲学家抑郁成疾,站死前将自己所有的客作丢入火中,只留下6 个字作为人生的批注——如果将人生一分为二,前年股的人生哲学是"不致豫",后半股的人生哲学是"不无豫"。

犹豫不决和后悔是人性格上的弱点,这两种弱点都可以摧毁一个人的自信心,也可以影响他的判断力。

生命对每个人而言, 都只有一次, 精彩与无聊都取决于你自己。生命由分分秒秒的时间 构成, 每一刻都是弥足珍贵的, 所以把握好当下, 昨天已经过去, 明天仍是未知, 只有现在 才是你所拥有的。

其实,有时候获得成功很简单,只要不犹豫,马上行动就可以了。所谓的运气好,就是 行动的结果。只有去语求,才能抓住看似不可能的机会。安于现状,怀疑一切, 银帕失敏的人, 永沅不可能创造出春漆。

生活中,很多人面对一个来之不易的良好机会总是拿不定主意,于是去问他人,问了10 人有9人说不能做,于是放弃了。其实你不知道机遇来源于新生事物,而新生事物之所以新 就是因为90%的人还不知道、不认识、等90%的人知道了就不再是新生事物,明明是一次崭 新且好的机遇,当你미10个人,很可能10个人都继来,但再过一段时间,这10个人点头时, 这个新事物就不新了!多数人不认识时,这个新事物才叫"机会",多数人都认识时这个事物 龄成了"行业"。而此时依才加入,那个保险什么都能了!

不要再等下去了,要想改变现状,要想让自己也变得成功,就马上行动起来吧,只有行动, 你才你心力后悔。

#### 做事忌伐柔客虧

生活中,为了作出正确的决策,人们总是习惯于收集最多的对自己有利的信息才敢做出 选择。这样难免出现一个问题:当人们把自己所需要的全部信息收集全了,机会却铺过了, 于是人们开始后悔。为了让自己减少后悔,在这里我们不妨学会用概率论的眼光看问题。

一位 30 出失的女子,是一家皮尔·卡丹专卖店的老板。她来自實穷的山区,大学毕业后放弃了国家乡工作的权会,假然需在海域,当过记者,据过地摊,并这服聚店。一次偶然的机会,认识了一位皮尔·卡丹代理商,信心市侩的地东挪西借,在海城市区根个门面梯起了一个专卖店。创业之初,她忙住在店里,为了付那里昂贵的规定,地看的一颗板用一块大块瓷化。然情用到的服务终于让专卖店里有了蛤蜂不绝的顾客,生意红火了,她没下过一次饭店,来 灭过时尚衣服,仍注着等位的生活。渐渐地,她口象里的钱难准要求一样一天天多起来。后来,她把左右部店屋并过来,同时还招聘了6名员工。已经成功的她不无鼻被地说:"都市里到处都能报到黄金,关键是依要选择好自己的生活方式,如果你觉得自己现在命运不济,那你就应当改变一下目前的生活方式,而不应当整日只知道双母专还不济。"

在大多數情况下,我们都投必要认为某种选择的成功率一定是 100%或 0, 但是要学会分析一件等情"可改变的概率"或"可能发生的概率"。对于发生概率小的事件,在做之前一定 要有失败的心理准备。另一方面,也不要等到事情成功的概率达到 100%时才去做,因为这时,即便做成了也没有什么做得骄傲的。

当年马来西亚要等庭一条高速公路, 对外公开招标, 政策优惠, 但无人问律, 这其中当然 有原因了。所要等建的路不长, 而且车流量也不大, 在常人看来毫无利益可图。

李晚华赴马来西亚考察时得到一个信息: 离公路不远的地方发现了一个大油田, 储量十分 丰富, 只不过这最后的确认工作尚未完成, 这条重大新阅没有正式公布。

单就这条信息而言,不能轻易看出真假。李晓华心里明白这条信息的价值,他认为,如果 油田正式开采,那这条今路的车流量可想而知。这块地皮的价值也将呈直线上升。短过周密等 划,他决定冒一回险。他投入全部资金,又以房子等新产作抵押从银行货款,筹齐了 3000 万元 金下了这个项目。

李晓华这一举动,等于用身家性命做赠注。多年的积蓄分文未剩不说,房子等财产又全部 倉去抵押。如果督赦到期,还不上又会怎样呢?李晓华恕都不敢想,但他又不能不想,毕竟貸 故朝限只有年年,到朝必須还本付急,如果这段时间内公路出不了手,實數又怎能还得上呢? 到那时李晓华只有跳横了。 與予抵押后,因为没有梭,他經常吃盒板或方便面,到外谈业身往 往坐飞机经济检,不敢打车,坐六毛线的三轮伞。生活已经够苦了,但还有更可怕的精神上的 尽力知知路,他每年去申调。看相任,除去者的思考者高。

李晓华在痛苦中熬过了整整5个月,但那边还没有动势,李晓华的精神几乎崩溃,甚至开始考虑"后事"。又过了16天,当他拿起报纸时发现他梦寐以求的消息终于公布了,这个堂堂的男子汉竟然激动得溢出了强调。

像李晓华这样的例子可以说是比比皆是。机遇总是希青于有作备的人、如果做事优柔寡断, 前怕强后怕虎是很难抓住机会的。"世界上没有免费的午餐",任何人解稳的背后都有鲜为人 如的困难,成功人上的奋斗路上,都难免会走上几步跨棋。但只要自己头脑中的观念明确,走 几步跨棋又何妨?正所谓"不经历风雨,怎么见影虹"。

### 不要让怀疑的能量影响梦想

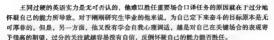
一个人的自信、勇气常常能够产生无穷的能量、微发他充分挖掘自身的槽力、义无反顾 地朝着自己的梦想奋斗。反之,如果对自身特怀疑、否定的态度,也就抵消了自己挑战困难 的男气、消器线了自信。最终也就在派了梦想成直的可能。

世界著名的走朝索的选手卡尔·华伦达首说:"在铜索上才是我真正的人生,其他都只是 等待。"他总是以这种非常有信心的态度来来铜索、每一次都非常成功。

1978 年, 他在波多攀各表演神化,25 米高帕绷索上掉下来掉死了,令人不可思议。后来他 约末未说出了原因。在表演前的3 个月,华伦达开始怀疑自己"这次可能拌下来"。他时常问太太: "万一样下去怎么办?" 他花了很多精力,200是排下来,而不是在长棚乘,结果失败了。

可见, 当华伦达过分担心自己失败的时候, 这种心态已经占据了他的脑海, 他把精力都 集中在如何避免失败, 以及失败后如何处理上来, 导致自己无法证明面对走铜索的事情。在 事情尚未发生的时候, 他已经在自己的内心里开始制造失败, 结果使自己距离失败越来越近, 而距离成功越走越远。

政族英语专业研究生的王同,在学校期间学习非常认真刺苦,学习成绩几乎喜次都是名 列第一,他过嫂的专业水平探到了同学、老师的一处认可。研究生单业后,王问如愿以偿地应聘到一家外文报社工作。由于毕业于名牌大学两且成绩非常优秀。因此在王同刚开始入取的时候,单位的领导或时他等于了很大的朝望、安排他专门从事实验的口锋工作。邀如,允定业务,领导安排王同进行翻译、涅勃别,他的表现让大家国为灾重。在会议附开始的时候,平时接缝、从容的他居然手忙即乱,说话都若无伦次,甚至失上都冒出汗来了。领导着他北常紧张的将下,以为他身体不舒服要实特他休息,请别的同事代势。后来,又遇到两三次这样的场面,同事们也颇为怀疑他的能力,都在暗自嘀咕他的专业水平是否属实,领导和下里情情地和学校的老师进行核实,老师们一致证实他的水中。领导我他推心互腹地谈话,希望能够发现问题的所在。原来,王同在工作后,为自己定下了很大的目标,希望自己要件等都能够做得完美无缺。而另一方面,一到关键的时候,他总是无法控制地怀疑自己的能力,明明完全有能力处理的事情,却帮张得要命。尤其是在遇到单位里依任心是安全排,他希望自己能够一展才华,同时又怀疑自己是否能够胜任,并不断在自己可以及受受条件。他等是不是被制地怀疑自己的意力。明明完全有能力处理的不同



一个人的能量总是有限的。如果将自己的能量都耗费在怀疑自己、否定自己上,就把实现自己梦想的可能毁灭了。做任何事,不要在心里制造失败,我们都要想到成功,要想办法把"一定会失败"的意念排除料。一个人想着成功,就可能成功,想的尽是失败、就会失败。成功产生在那些有了成功意识的人身上、只要赔偿实实地用自己的行动把事情有可能出现的瑕疵或者因做。解码—— 台屬 的能让自己的特相或为现实。

### 不更被保守遵全束維件手辦

思想保守的人,心不敢乱想,胸不敢乱走,手不敢乱做,凡事小心震震,中境中矩,虽 然办事稳妥,但也不会有创造力,不嫌得如何创造性地完成任务,也就不可能将工作做到卓越。 当遇到事情时,保守的人固守着老妃输不放手,可事后,他们又悔恨地感叹都是老妃验 食了自己

但接下来的情形更加糟糕。岛上除了石头,还是石头,没有任何可以用来克机的东西。 要为要会构备。在现日的基础下,每个人都口温得冒烟。水台下面外音的水面。

尽管四周都是水——海水,可谁都知道,海水又苦又湿又咸、饮用过后反而会更加口渴, 最终会因严重脱水而死亡。现在今人唯一的生存者望是者天爷下雨成过往船只发现他们。 等啊等,没有任何下雨的谜章,天际除了海水还是一望无边的海水,没有任何船只经过这个 死一齣窃辩构品,游游地,他们专理不下去了。

其他 8 名称贾相随漏死,只剩下他一个。饥漏、恶惧、乾壅环旋在他的四周,当他也快 要漏死的时候,他实在愿受不住,跳进海水里。"咕噜咕噜,此喝了一肚子海水。他喝龙海水, 一点儿也觉不出海水的苦湿味,相反觉得这海水非常计谐,非常解漏。他想:也许这是自己死 前的幻觉吧。慢静静地躺在角上,等着死神的降临。

他醋了一觉,醒来后发现自己还活著,感到非常奇怪,于是他每天靠喝海水度日,终于 等来了过往的船只。

他得以生诞后,大家都很奇怪这片海水为什么是首翰的可使用水,后来有关专家化验岛 上的海水发现,这片海下有一口地下来。由于地下泉水的不新翻酒,所以,这儿的海水实际 上是可口的泉水。

"海水是咸的,根本不能饮用",这是基本的常识、因此8名船员被离死了。迫粮灾底, 是保守的思想害死了他们。而第9名船员在求教无望的生死之际、颠覆了传统的老经验,做 出了异于常人的举动,而正是这一举动使他找到了一线生存的希望。

这个故事告诉我们:一味恪守者老经验、等待自己的一定是失败和失望。而具有创新思维的人不愿死守传统,不愿有其他人,凡事喜欢自己动脑筋、喜欢有自己的独立鬼弊。他们 思想开放,不拘小节,他们情愿承受错误决定带来的损失。因此,具有创新思维的人脑瓜活、 办法多、最能创造出轻短鳍。

在过去,保守或许和怯懦者追求的安稳联系在一起,也曾被人们吹捧为安全的象征,但 在当今的世界,把保守主义当做信仰的人,只会因循守旧,跟着别人走路,他们是很难做出 不凡的成缔的.

人类的每一次进步。都是对先前保守观念的舍弃,两白尼舍弃了统治占希腊很久的"地心说",才在《天体运行论》中阐明了日心说。布鲁诺接受并发展了新月起的日心说。通过稳远镜观察天体发现太阳泉只是无限宇宙中的一个天体系统,为行星一大运动定律的提出打了「基础;牛顿舍弃了认为华星素也不是为奇的保守思想,提出了万有引力;爱因新担舍弃了保守、大胆突破,提出了光量了理论,奠定了量子力学的基础。随后又否定了牛顿的绝对时间和空间的理论,创立了艉锭世界的相对论……因此可以这样说;真理是不断地打破保守的主义的讨愿。

人生亦是如此。观过繁花、才能领略春的妩媚;置身郁葱、才能感知夏天的清凉;走近 金色的稻田,才能饱赏收获的香味;忍受了冬的寒冷、才能感知春天的温暖! 抛弃保守主义 的俯仰,你才能尝到突破自己的喜悦。你的人生,不多不少,也许就趁这一步,就是艳阳高照。

# 只有"不行动"没有"不可能"

德谟斯特斯是古希腊的雄辩家。有人问他在雄辩术的首要之点是什么,他说:"行动。""第二点呢?""行动。""第三点呢?""仍然是行动。"

行动能使人走向成功,似乎人人都知道,但当人们面临行动时,往往就会犹豫不决,畏缩不前。"语言的巨人,行动的矮子"不在少数。

有个幕拓不得志的中华人每隔三两天就到教堂祈祷,而且他的祷告词几乎每次都相同。 "上告啊,请会在应多年来推畏您的份上,让我中一次彩集吧!阿门。"

几天后,他又垂头丧气地回到教堂,同样跪着祈祷:"上帝啊,为何不让我中彩票? 我愿意更谨单地未服侍您,求您让我中一次彩票吧! 阿门。"

到了最后一次,他跪着重复他的祈祷:"我的上帝,为何您不会听我的祈求? 让我中彩票吧!只要一次,让我解决所有困难,我愿奉献终身,专心侍奉您——"

就在这时,圣坛上空发出一阵宏伟庄严的声音:"我一直垂听你的祷告。可是——最起码, 你点准告去军一张载星吧!"

在制定---个明确的计划之后,关键是要落实在行动上,否则你到死都会像以前那样将工作无休止地拖延下去。

所以, 当你有冲动要把计划付诸行动时, 不要放弃。想到了就做, 做到结束为止。

拿破仑。希尔在幼年时便立下大志:将来长大后。一定要成为一位名作家。

希尔的决心非常坚定,他也非常清楚,要威为名作家,一定要先拥有运用文字的娴熟技巧, 所以必须先有一本新字典。可是,在他生长的穷困乡间,要有足够的零用钱去买一本新字典, 几乎县不可能的客。

抱有坚定信念的者尔不接受这一事实, 他竭尽所能地去积攒能获得或雕得的每一分钱, 终于有一天, 他存储了钱, 买到了一本字数最多、内容最详尽的好字典。

带尔拿到他的字典后,第一件事便是翻到"Impossible"(不可能)这个字,随即把这个字 剪下来丢弃。他说:"在我的字典中没有'不可能',我的一生中也永远不会有不可能完成的事。"

"不可能"或者"我做不到"都是一种推托的借口,在工作中,只要努力,就没有"不可能"。所以,面对困难,不要轻言放弃,而要积极地寻找方法。

世界重量級摹击手杰克·丹普赛从 12 岁开始练习摹击。他将旧鸡合改装为练习场,地上

■■ 从抑郁的泥沼中走出来

倘着旧垫子,用装着沙子和木屑的自制拳击袋练习。

有一年, 见到争夺世界冠军重量短摹王的选手是言辑·杰弗利兹和杰克·强生, 15岁的 他自言自语:"不管是哪个兹胜、按束在一定合把那个人去数。"

于是,他用翰芝在手制拳击象的两面各画上言鄉·杰弗利兹和杰克·强生的脸,每天就 对着这两张臉舞拳。比賽結果是杰克·假生袋臉,他說特拳击象都政为杰克·强生的脸,以 做私绘盖贴着

9 年后约某一天,在瑞舎中以手制拳击策练习的他,凭着坚忍不报的毅力,击倒了杰克·强生、获得世界重量级拳王的头衔。

成功是都行动获得的, 积极行动才能创造奇迹。在工作中, 积极的行动不仅可以让我们 获得更多成功的机会, 还可以让我们克服懒散的习惯。没有克服不了的困难, 积极行动起来, 一切除占可能。

#### 能将机遇变成现实才是最大收益

提到机会、机遇、时机时,谁都免不了心动耳热,因为大家都知道,它们与成功和幸福 紧密相关。抓住了机遇、我们就可能乘风而起,攀上成功的巅峰,如果镜失了机遇,我们就 可能与成功擦闷而过,从而镜悔不已。可是很多时候,人们只看到了成功的一个要素——机遇, 而效底了能够熔机得变难源在中最大放达的手——行动。

她的成绩一直不太好,小学阶段她的成绩中游偏下,从来被选出参加各类竞赛;中学阶段她还是那样欺欺无闻,尽管挺刻苦,应结如毫不出色。

到县一中读书时,村于里读书的少年只有她一个女孩子。高中三年是最艰苦的阶段,后来, 她枕巷月一次的探家假也省了,每次都让人给她捐点饭费回来。尽管如此,直到最后模拟考试, 她们出替北人下继触领挪到了中班.

党施的成绩考本科不可能, 只能考虑本市的高专。出人意料的是, 她居然"耕"在了本 科战上, 被外省一个名不见操传的三流学院兼取了。尽管她成了班里高考的"黑鸟", 但所有 的人都不要好她的首独和全

那年与她一起上学的几个人,一个慈禧后外出打工,一个考了专科,一个在本省读书, 而她去了西安。

一晃大学毕业了,她找了几个月工作也没有合适的,整天和父亲去大棚浇菜。一次回家, 他在街上遇到同学,觉得很不好意思,说工作不好找,打算方所,可没知报。她的英语四级 考了三次才能强通过,考研对她来说的确有难度,但同学还是数舒说:"不如诚诚,不行也就 死心了。"

第二年春天,她居然考取了而北工业大学的研究生,很是让人吃惊。研究生应该压力比较小了,别人打工,谈迎爱,她却把着书本哨,很多浓度用上聊天时,她都就"举习很吃力、每起给财业也",大宣就认为、帮助给官部必要了解办,基础解制业业专业"车工来之升,

大概是别人的缘态成就了她, 毕业时她因为威峻优秀, 又被保退博士。这次她真的退却了, 用她的话说"太难, 越读越客倾"。她的父亲非常生气, 以断炮关系相要技,"多光宗耀祖的事啊, 一定每去谁", 放汶群, 独雄渔田野桂枝, 为了早日毕业, 她心无声景, 焚墨不敢放松。

那年,她被学校推荐公费赴美留学!名额定下了,所有认识她的人都被震动了。她说申 报的人很多,比自己优秀、成绩好的人也很多,为何导师最后力算自己呢?她自己也很意外。

在国外的三年间, 她很本分地做学生, 勤惠地微诚验, 毕业时已经在国际权威杂志上发 表过几篇很有分量的论文, 成了业内年轻的专家。 抽刷回道 对给一定使国公司以年暮 12 万善元簿多了......

人们总是为了她的意外收获而皮幸,但是他们没有看到她为了那些拟遇而做的充分准备。 每天都在很用功地读书,一步一个脚印地走出了自己的痕迹,正是因为这些努力,才成就了 她的人生,才脸干了她别人抱糊不敢抱的飘遍。

意大利文艺复兴时期有 -句名言。"传大的机遇只有经过忘衷的斗争和牺牲才能胜利实 观。" 生活中,那些惯项没有机遇的人,应该赶紧行动起来了,因为只有行动了才有可能抓住 机道。

### 行动永远是第一位的

连绵秋雨已经下了几天, 在一个大院子里, 有一个年轻人浑身淋得造湿, 但他似乎毫无 登察, 满天怒气地指着天空, 高声大骂着:

"徐这旗千刀万刷的老天呀!我要让徐下干八墓地辙! 依已颜造缘下了几天雨了,弄得我 屋也漏了,椎食也霉了,乘火也湿了,衣服也没得换了,你让我怎么活呀!我要写你、咒你, 小体工理秘密……"

年轻人又得越来越把劲,火车越来越大,但而使用安全沥沥,毫不停歇。

这时,一位智者对年轻人说:

"你温淋淋地站在雨中骂天,过两天,下雨的龙王一定会被你气死,再也不敢下雨了。"

"哼! 它才不会生气呢,它根本听不见我在骂它,我骂它其实也没什么用!" 华轻人气呼呼喊说。

"臣使明知语有用 动什么还在往里做蠢事呢?"

"....." 年轻人无言以射。

"与其浪费力气骂天,不如为自己撑起一把雨伞。自己动手去把屋顶惨坍,去邻家借些干 搬 加衣用供干 接合做干,好好吃上一顿饭。"智士道。

"与其演费力气在这里骂天,不如为自己排起—把厮伞。"智者的运对身处逆境的我们来说, 不为一句"雕世报宫"。在困境中与其良现命运不公,为什么不把这些精力用在改变困境的 行动上哪?

坐着不动是水远也改变不了不顺现状的,同样,坐着不动也是水远能不成事业的。只有 使工资希望于天上掉烙饼,俗话说。"一分耕耘,一分收获。"没有耕耘,就是吃有行动, 自然就不会有收获,不必告证用依的大脑,尽验证用依的大脑,不完全原"动"和来才行。

日本一家公司的训导口号说:"如果係有智慧、清拿出智慧;如果你缺少智慧、请你流汗;如果你既缺少智慧又不愿意流汗,那么请你离开本单位。"人生在世,的确是需要"动"起来的,应用你的智慧,动用你的体力,才能创造你事业的舞熄。否则,成功对于你来说永远都是海市攀越。

### 立而言不如起而行

动动嘴发发牢骚,对折磨来一通抱怨,对自己的能力来一些怀疑,然后对前程来一番使 设和憧憬,这些谁都能做到。但是,说得再好,如果不去行动,又有什么用呢?

有一位名叫特蕾西的美国士旗,她的父亲是芝加哥有名的牙科医生,母亲在一家声誉很 高的大学担任教授。她的家庭对她有很大的帮助和支持,她完全有机会实现自己的理想。她 从念中学的时候起,就一直抱当电视节目主持人。她觉得自己具有过方面的天赋,因为毒当 她和别人相处时,即使是生人也都愿意素近她并和她长谈。她知道怎样从人家嘴里"掏出心 里话",她的朋友称她是"亲密的随意精神医生"。她自己常说:"只要有人感给我一次上电视 专动的机会,当相信自己一定能运动。"

但是,她为达到这个理想做了些什么呢? 其实什么也没有! 她在等待奇迹出现,希望一下子做当上电视节目的主持人。

经基而不切实际抽期结果 经累什么者该点没有出现。

谁也不会请一个毫无经验的人去担任电视节目主持人,而且节目主管也没有兴趣跑到外 而去按算"关才"。

另一个名叫露丝的女孩却实现了特蕾局的理想,成了著名的电视节目主神人。露丝之所 以会成功,就是因为地知道"天下没有免费的午餐",一切成功都要靠自己的努力去争取。她 不像特蕾而那样有可依靠的经济来源,所以没有白白地等待权会出现。她白天去假工,晚上 在大学的舞台艺术展上夜晚。毕业之后,她许能禳职,她通了芝加哥每一个广播电台和电视传。 但是,希个地方的短照对她的答复都是不多:"不是已经有几年极验的人,我们是一般不会雇 用的。"

但是,她不愿意逐缩,也没有等待权会,而是继续走出去寻找权会。她一连几个月仔细 阅读广播电视方面的源志。最后终于看到一则招聘广告:北达特他州有一家很小的电视台招 鲱一 全相据 不禁的女士

靠丝是阿肯色州人,不喜欢北方。但是她希望找到一份和电视有关的职业,干什么都行! 她抓住这个工作机会,动身到了北达科他州。

**建姓在那里工作了两年,最后又在洛杉矶的电视台找到了一个工作。又过了五年,她终于成为梦想已久的节目主持人。** 

论外在条件和自身条件,特曹西要比爾丝优越得多,但因为特曹西在10年当中,一直停 留在幻想上,坐等机会;而露丝则是采取行动,最后,终于实现了理想。

在我们的一生中,永远有机遇在前方等着我们,但它们总是躲在一些角落里,需要我们 用积极的心态去寻找、去发现,而不是在那儿守株待兔。

因此,要想改变身处困境的状况,不能靠说、只能靠做,只有行动起来,才能改变目前的一切。

#### 果斯要远远好过优柔寡断

通事优柔寡断,拿不定主意,这是生活中常见的心理现象。即使是在一些小事上,优柔 寡断的人也会犹豫半天。

优柔寡斯经常表现在以下几种人身上: 缺乏自信者、很难对事情确立自己的目标者、有依赖心理者、被别人目光所左右者、缺乏训练者、家教过严者等。

遇事犹豫的人总会情过很多的机会,这对其事业不仅是一个打击,而且会严重伤害自己 的自信心,最后导致生理以及心理疾病的产生。因此,人生需要一盏果斯的心灯。

尤女士担任着一家著名公司的要职,一直以来,她工作很投入、很卖力,成绩变出,因 此深受上级的贯识,不断被提拔并被委以前的重任。上任护始,地效面格着许多重要的工作, 有些是自己没有经历过的,但她不畏惧,非常努力她工作着。她什么事都会力奈为,唯思事 情办不好。

即使这样,有些需要即刻作出处理的问题在她案头仍然堆积成山,这侧并不是因为她办 事效率低,而是有些问题她拿不定主意,便希望被一段时间,等事态更明朗一些异作决定。所以, 许多需要解决的十万文意的问题就在她的需头沉积下来,老板和同事对她的工作都产生了异 议。大家对她的评价也逐渐由曾新转为了办事施客、倪柔寡断。她为此受到围拢和痛苦,捉 不能踩,凋躁不失。让 做单电开始下降。无触,这种情况更加重了她的担心和恶惧,慢慢地, 当而此未搬油的问题就,她更加展到难以自脸。

令她觉得心里不平衡的是,她办事的出发点是想再等等看,观察事情有何变化再作决定,没想到,大家的评价竟是"优柔寡斯"。

她承认她从不担心会把事情搞糟,但是。有时候她会担心不能把事情做得更好。

一旦发觉自己某方面的工作有可能做得不尽如人意,她就焦虑不安、我像不决,久而久之, 前怕粮后怕虎的扶志出现了。用完了创业初期那种"初生牛犊不怕虎"的气概,事业走下被 船的苗头出现,焦虑症状产生了。各种躯体的症状也随之表现出来,一进事的生理、心理疾 磁血强易产生了。

尤女士想等事态变得是明朝时才作决策,以避免作出错误的决策,原本有一定道理,但 在瞬息万变的现代社会,机会是稍级即邀的,所谓"机不可失,时不再来"就是这个道理。

对干扰豫不决的人来说。以下几方面的应对策略具有重要价值。

- 不要收集过多的信息。你应该收集一些重要的信息,但是最好限制它们的数量。收集 对象的信息 需要很多时间 基础人物能力尽 而且会做人法或
  - 2. 不要过多担心其他人会怎么想。他们的想法和价值观与你自己的日常决定没有联系。
- 阿问你自己:"这些决定是做给谁的——给他们的还是给我的?我的决定会影响他们吗?" "在选来别人会嘲笑你或者在常言议论你,就算他们真的这么懒了,你也应读认识到是你在 判断自己,而无检价汇率训练公。
- 3. 敢于来担那些你必须承担的责任。既然你最终还是不得不承担这些责任,那么为什么要违规?"承担生活给你的重担需要勇气,但是、一旦你数足勇气果斯地承担它,你对自己的感觉企而就。
- 4.别模仿你的父母。记住,他们是他们,你是你。如果他们在作决定的时候过于僵化或 有4.别模仿你的父母。 说他们的生活方式,而且这种方式并不一定运合你。不要让你父母去支配 你的生活。你应该自己性比好证。
- 如果你是思想型的人,尽量运用自己人格中直觉的一面,这会让你在作决定时更加轻 松和自信。



# 不安世界的生存之道

>>>>>>



## 莫名的不安, 让我们的生活战战兢兢

### 讨分恐惧会产生致命的危害

过分恐惧会产生致命的危害,它摧残人的创造精神。足以消灭个性而使人的精神机能趋于衰弱。—个人—且心怀恐惧,几乎做什么事愿不会成功。

恐惧的破坏力非常大,恐惧使创新精神陷于麻木,恐惧吸灭自信,导致优柔寡断;恐惧 使我们动摇,不敢做任何事情,恐惧还使我们怀疑和戏难。恐惧是一个人能力上的大漏洞, 有许多人把他们一半以上的宝贵精力浪费在毫无益处的恐惧上。

20世纪70年代,中國科技大学的"少年班"全國獨名。在当年那些出獎被革的"神童"里面, 就有今天的擬於全線創悉載、IEEE廣華転的院士很至勤。在当时,全國大多數人都只知道有 一个叫宁娟的孩子。20年过去了,宁娟悄悄地从公众的视野里消失了,而当年并不知名的旅 医勤和軍餐場內分,該差別什么呢?

张巫勤和中铂的区别, 主要在于他们时待挑战的态度不同。张巫勤在挑战面前男子进取, 不好快致, 而宁伯则因为自己身上等把了人们太多的朝望, 反而觉得无法承受, 甚至没有勇 有业务数自己渴望的东西。

大学毕业后, 中榆在内心里强烈地希望报考研究生, 但是他一两岸、界而三地放弃了自己的希望。第一次是在陈生之后,第二次是在保恤之后,第三次则是在走进考局前的那一前。 张生勤后走进到自己的回答的, 具含做借缺盗, ...

"我相信?帕兹是在考研完生这样事情上来幅了一步。他如果向前近一步,走进考场,是一定能够通过考试的,因为他的智商预离,成绩也限优秀,可情他没有进考场。这才是一个 照明不聪明的问题,而是一会之差的事情。故惟我那一年高考、当时我正生病往在照院里、完全可以不去参加高考,可是我故少了一些朋志,多了一点自信和勇气,所以做了一个很简单的捷路。两个帕兹是多了一些朋志,少了一点自信和勇气,做了一个错误的判断,结果智者不能发挥,真是很可惜。那些敢于去尝试的人一定是聪明人,他们不会怕。因为他们会想:"即使不成功,我也能从中得到赦到"。

"你看看周围形形色色的人,就会发现:有些人比你更杰出,那不是因为他们得天放厚,事实上你和他们一样好。如果你今天的玫瑰与他们不一样,只是因为你的精神状态和他们不一样。在同样一件事情面前,你的想法和反应和他们不一样。他们比你更加自信,更有勇气。

仅仅是这一点,就决定了事情的虚散以及完全不同的应长之路。"

恐惧严重阻碍着我们的发展,但恐惧并非不可战胜。那么,我们具体该怎样战胜恐惧呢? 育先,成变对恐惧的观念。恐惧绝粹是一种心理想象,是一个幻想中的怪物,一旦我们 认识到这一台。身份的安组统验企场生。

也就是说,在实际生活中,真正的痛苦其实并没有想象中那么强大。那些使得我们未老 先衰、愁眉苦脸的痛情,那些使得我们步骤沉重、而无辜色的事情,实际上并不会发生。

其次、坚定的信心是治疗恐惧的良药、它能够"中和"恐惧思想。所有的恐惧在某种程 度上与自己的软弱感和力不从心有关、因为此时能的思想意识和体内的巨大力量是分离的。 一旦他开始变得心力交融。一旦他重新找到了让他自己感到满意和大彻大悟的那种平和感, 那么 他核盲正体验到自身必要概

**重水** 行动 行动 重行动! 反复行动导谱除恐惧或的暴往方法

有一个文艺作家对创作抱着极大野心。期望自己成为大文章。美梦未成真前,他说:"因 为心存思性。我是陈垂一子讨杀了 一星期 一年由计本了 仍然不敢秘品下贫 "

另有一位传客说:"我保证意告咐做我的心力有拉巧、有效并永复摆。在没有一点灵感时, 也要坐在书桌前备笔疲弃,像取器一样不停地劝笔。不管写出的勾于如何杂乱无常,只要手 在功效好了,因为手到能带动心到,会慢慢地释文思引出来。"

初学游泳的人,站在高高的水池边要往下跳时,都会心生恐惧,如果壮大胆子,勇敢地 跳下去,恐惧感就会慢慢消失,反复练习后,恐惧心理就不复存在了。

如果一个人恐惧时总是这样想:"等到没有恐惧心理时再来跳水吧,我得先把害怕退缩的 心态赶走才可以。"这样做的结果往往是把精神全浪费在消除恐惧感上。

这样做的人一定会失败,为什么呢? 人类心生恐惧是自然观象,只有亲身行动,才能将 恐惧之心消除。不实东体垒,只是坐待恐惧之心高徐远去,自然是徒劳无功的事。一个人只 要不畏缩,有了初步行动,就能带动第二、第三次的出发,如此一来,心理与行动都会渐渐 步上正确的轨道。

恐惧并不可怕,可怕的是你陷人恐惧之中不能自被。如果你有成功的愿望,那就快点摆 脱恐惧的困忧前进吧。

#### 过度的紧张会让人不安

在某些事情上, 紧张的情绪是有益的, 这会使我们高度关注。但过于紧张就不好了, 这会使简单的变得复杂, 复杂的变得更加复杂, 最后只能让自己处于惶惶不安当中。

刘字来自某省山区、蒙中比较困难, 全家人省吃俭用耕枪上等读书, 而枪读书屯特别刺 苦。 虽然他就读的山区中学缺乏参考资料, 师贵力量薄弱, 实验设备差, 但咒着刘字的勤奋 刻苦, 他终于不辜负全家人的朝望, 考上了北京的一所名牌大学。当他被到大学的录取通知 书时, 不仅他们全家, 整个乡村都沸腾了。多豪们激励挥舞走相告, 龄龄蛤枪张驻孔放贺。

他母亲盛情难却,忍賴哥了家里唯一的一头肥猪招待大家。多里逐放了三天露天电影, 有旗广播也逃续几天播出他胡苦学习、碾强拼挥的恶人故事。村里证从有限的放费中拿钱给 他购买了日常用品,并派人送他登上去北京的火车。他带着全家和全村人的厚望来到了北京, 开始了大学的新生活。

四年过去了, 刘字经过刻苦的学习, 成功地留在了北京这个繁华的城市, 成为他们家乡 第一个走出大山的人。也许, 上班和上学有着本质的区别, 也许是刚到一个新约陌生的环境, 也许是对自己的要求讨高讨严,在轻轻的颠簸时间里,因思想过干管疼,对字严重失眠了。

刘宇白天春春沉沉横本先心工作,上司已经注意他好几天了。他工作时总是时不时出点 小扶沉。他就这样一天一天地滋着,無禪眼觀发黑、脸色发黄、精神萎靡,和剛遊公司時的 姚知华尚人

刘字把心自己这样下去吃不消,身体搞垮不说,还影响自己在主管眼中的形象。他想辞职, 又觉得进入这家大公司不容易,就这样放弃了又不甘心。为此,他更是睡不着觉,天天失眠。

紧张是人人都有的,在一定情景下出现的情绪状态。适度的繁张能提高人的反应速度和 活动效率,但过度的繁张则是一种不正常的情绪状态,对人的心理和活动都会产生不良影响。

长期过度繁殊会演变为繁殊症。繁张症表现为精神和体力的失常。包括: 疲乏, 食欲不 振或食欲过旺, 头疼, 好哭, 失眠或睡眠过度。有繁张症的人常常通过喝酒、吸毒或其他强 制性行为类称接管法、使障害张愤蜍的可能悬规则, 难名其龄的指旋成或者另邻事实的感觉。

持续的紧张状态会破坏—个人机体内部的平衡。甚至引发疾病。如何有效地避免紧张情绪对人的身心造成的危寒呢?心理专家认为、最右数、最便整的方法是学会前处。

下面具用轴被松的方法。

1. 在繁张的学习和工作之余、多参加自己喜爱的文规体育及其他社会活动,使自己的注意力得以转移、情绪得以放松、心境得以开阔。例如欣赏一曲优美抒情的轻音乐或喜爱的戏剧喊段,也可以去看戏或颜舞,还可以练气功、打太极拳,去运动场跑魔步,打打球。如果你天生好静,不妨读一些轻松愉快、趣味性强的书刊,或去街头的林荫道、公园的花草丛中潮北。

2. 当你在工作中遇到难题或必须完成紧急任务时,不要烦恼和焦急,也不要急于求成,否则会方寸大乱。肯先应该沉着,并微些放松性的自我暗示,"焦急是无济于事的","故速则不达",这样你就会放松下来去排除难题或完成任务。而一旦成功,将会形成良性刺激,使你很到涤。此始於外。

3.生活不如意时、别忘了你身边的朋友、找他们倾诉是一个很好的选择。当你在生活中 遇到不顺心的事情或出现争执、使你凋觀愁云或怒火中烧时,可以与通情达理的爱人或志同 道合的知己坦诚交谈、既可倾吐苦衷或宜泄怒气、又能得到理解与支持、安慰与开导。

#### 打牌的基自己

四个人相约一起打掉。于是, 正糖危坐, 定下玩肆的规矩: 谁的脾先出宠谁敢藏。当然, 任何人可以在接完醉之后选择并权, 不过, 起初选择并权的人不是糖粹者, 最终的翰粹者是 最后出宗胺的人。

揭完牌后, 打醉者表情各不一样。甲翰看别人的反应, 乙面无表情, 两自言自语地念叨, 而丁剌是满脸笑容。

经注一番思附之后,甲兹丁丁于中的醇、选择异极。因为他从为自己既没有关键时刻发 旗的王牌,也没有一下于可以出去的草牌。细观其他三人的神情,他判断出:别人的状况一 定比他好,例不知选择保险假例数第二。

于是,四个人的商运立马成了三个人的游戏。起初的出牌没有任何刀克剑影。看样子三 人特候出她招的时刻的到来。于是,当了连续出几次小牌的时候,乙和丙都面带说异之色地 表示故他一马。但最后的结局让单会三人都太跌眼镜。

当不断出小牌的丁甩出最后一把牌的时候, 乙和丙手中掘着满手的好牌惊呼; 不可能! 原来, 乙一直想着丁一定有能够出奇制胜的王牌, 所以不敢轻易放出自己的王牌, 担心



抽开四个人质妥遇到手的牌。最初的牌音校在打牌者丁平里,但是他却成了最后的嘉家。

其实, 人生有时核就如这场牌局,结果看似不可思议, 但是确实于真万确地存在。一个 滴手坏牌的人, 竟然能够胜出强者并逼逼领先, 谁敢说他凭借的只是运气? 假如甲不弃权, 假如乙不犹豫, 假如两不受经验的束缚……人往往总是会设想出无敷种假如, 假如不改样, 假如不那样, 否则自己就是赢家。输牌的时候总是有很多的借口, 但有没有问过自己是否有 这份拿到坏牌时的液定? 是否有拿到坏牌时决心将它打好的勇气? 能否全力以赴地在闭境中 马地出口?

人生犹如牌局,当你覆首以盼读手的好牌时,却常常失望而归。拿著演手的牌,人总是 使别人的牌好,所以总难以释怀。等到排开牌之后惊呼;别人连我的牌的一半也不如!但 除到的海塘门总举进不知,60%的 b.

人生犹如牌局,扑朔迷离,不到最后一刻谁也猜不出究竟哪一个是赢家。可能你觉得肯 定会赢反而会输得程像,依觉的输得程像,到后来大获全胜。获胜的关键不在于拿到手的牌 的样坯、而本于打翻好不好。

在通往嬴牌的道路上,每一个人、每一个企业都是黑暗中的舞者,在不断的摸爬滚打中 商助进,每一次迈步那是艰难的。在艰难之中,我们可以做的就是坚持,很可能,下一刻 做命以到胜到的邮件。

生活反复无常。每一个人和每一个企业都有抓坏牌的时候,比如一个人失业、失恋;一 个企业费金短缺、人才匪乏、市场不够、缺乏核心竞争力等。这些对我们来说或许是沉重的打击, 但这些并不意味着牌局就已定、相反、满手的坏牌、只要不找借口、保持着一份决定,我们 依然有成功的可能。

制约一个人发展的关键根本不是目前所持牌的好坏,而在于一个人是否有继续打下去的 男气 因为、很多人只是在成功即特到来的那一刻放弃了。可见,成功在于坚持不懈地努力, 否则一切口俗科研办上月

面对挫折,只有自强者方能战胜困难、超越自我。如果一味地想着等待别人来帮忙,一 个人只能赛得失败的结局。凭着自己的不懈努力,我们完全有能力解决任何问题。不要觉得 自己的条件不住或者跟难重重,就中途放弃,只要医特不懈地努力,每个人都有服务的能力。

#### 对结果的预感往往会让人恐惧不安

符數: 人简直对一切都怀着恐惧之心: 他们怕风, 怕受寒; 他们吃东雨时怕有寒, 经商时 情數: 他们怕人百, 怕爽论; 他们怕周苔的时候到来, 怕失败, 怕收获不住……他们的生 命中充满了他, 他, 他!

卫斯里为了领略山间的野趣,一个人来到一片陌生的山林,左转右转,遂失了方向。正当他一筹莫履的时候,迎面走来了一个挑山货的美丽少女。

少女媽然一笑,问道:"先生是从景点那边建失的吧?请跟我来吧,我带你抄小路往山下 赶,那里有旅游公司的汽车在等着你。"

卫斯里联着少女穿越丛林,阳光在林间映出千万道漂亮的光柱,晶莹的水汽在光柱里飘 忽不定。正当他胸脚汗这美妙的景颜时,少女开口说话了:"先生。前面不远处就是我们这儿 的鬼谷,是这片山林中最危险的路段,一不小心就会掉进万丈深湖。我们这儿的规矩是路过 此地,一定要挑点就去拉点什么东西。" 卫斯里信间,"注《台路的法方 真角香菇杆 那不是看台路吗?"

少去笑了,解释道:"只有你意识到危险了,才会更加集中精力,那样反而会更安全。这 几度生过好几起坚务事件,都是迷路的游客在毫无压力的情况下一不小心掉下去的。我们每 卡如独古海鱼来去。如14年份人由客"

卫斯里冒出一身冷汗,并不相信少女的解释。他让少女先走,自己去寻找别的路、企图 独过鬼谷。

少女无奈,只好一个人走了。卫新里在山间来回绕了两圈,也没有找到下山的路。

跟看天色将晚,卫新里还在抗豫不决。夜里的山间极不安全,在山里过夜,他思惧;这 鬼谷下山,他也恐惧。况且,此时只有他一个人。

后来,山间又走来一个她山资的少士。极度恐惧的卫斯里就往少士,让她帮自己拿主意。 少女沉默着将两根沉沉的永备进到卫斯里的手上。卫斯里胆故心惊地艰在少女身后,小心翼 聖此当过了政策"监谷"。

过了一段时间,卫斯里故意挑着东西又走了一次鬼谷。这时,他才发现鬼谷没有想象中那么"深", 最"深" 的是自己心中的"恐惧"。

恐惧是人生命情感中难解的症结之一。面对自然界和人类社会,生命的进程从来都不是一帆风顺的,总会遇到各种各样的挫折,失败和痛苦。当一个人预料将会有某种不良后果产生或受到威胁时,就会产生这种不愉快的情绪,并为此紧张不安,程度从轻恢的忧虑一直到 做偿失措。

现实生活中,每个人都可能经历某种困难或危险的处境,从而体验不同程度的焦虑。恐惧作为一种生命情感的痛苦体验,是一种心理折磨。人们往往并不为已经到来的,或正在经历的事惧怕,而是对结果的预感产生恐惧,人们害怕无助、害怕排斥、害怕孤独、客怕伤害、害怕死亡的突然降临;同时,人们也害怕丢官、害怕失职、害怕失恋、害怕失亲、害怕声者的颧侧失無。

马克·富莱顿说:"人的内心隐藏任何一点恐惧,都会使他受魔鬼的利用。" 美国著名作家、 诺贝尔文学奖获得者福克纳说:"世界上最懦弱的事情就是害怕,应该忘了恐惧感,而把全部 身心放在属于人类情感的真理上。"

恐惧产生的结果多是自我伤害。它不仅让你丧失自信心或做斗力,还能使人被根本不存 在的危险伤害。与恐惧相反,男敢和镇定能使人变得强大,能减少或避免危害。所以,在面 对危险的时候,一定要输危不乱,牢记勇者无惧的箴言,这样你才能从容面对生活并最终走 向成功。

#### 能够打败你的只有你自己

人的---生会遇到各种各样的整折,在您历整折之后,很多人或许会怀疑自己的能力、动摇了信心,甚至放弃未来成功的机会。在这之后,很多人开始抱怨命运的不公,抱怨命运对自己的打击太大,从此之后便一概不疑。事实真是命运不公吗?不是,很多人之所以在遭遇挫折之后一概不振,最主要的原因是他们自己打倒了自己。换句话说,如果一个人在遭遇挫折之后,依然能够永不育败地追求自己的梦想、那么,他将永远不会屈服于命运,他的梦想也然能实现。

这个世界上沒有任何人能够改变%、只有你能改变自己、也没有任何人能够打败你,也 只有自己才能打败自己。成功人士的共同特点在于他们现有乐观的心态。而对任何困难与挫折, 他们都会告诉自己要挺住,与一般人相比,他们拥有更强大的战胜自己的决心与激力。



当候 一个人相互战胜自己 经往业场处划人事团者 新以我们需要更多的原气 人首 **以习惯于给自己投偿口 当我们试图为自己辩解时 不愿忘了 我们的心器难略过,没有人** 原着沃在自己设下的繁雄中 那么 从现在起 停止对自己说"我放弃" 因为一日我们放弃 自己 别人就会要不家与地放弃我们。

当经 英相让自己协引业不协会 首先前领让自己拥有二种压缩的人本

以基础等 羊健取选于你因什么样的心本主要结 而不在于实际发生的事情未身

行为心理学研究证明 当一个人产出一种信令或心本后 通查全地专村接行动 行动术 身又会加强推助长过种信令 图此 ----个人对真本梅什么样的现今 键合绘----个人的阻相方 朱和行为举止涂上什么样的颜色。换句话说,一个人心目中的现实是好是坏,都是由他自己 设计和建造出来的。如果认完了事情在存储。他就有可能在不知不觉中绘自己带造出不愉快 的环境。因为 - 日---个人觉得厄运即将结斗。他曾全举止失当、使预言直的应验。反之。加 學他很乐观。言诊都表现出奇发向上的精神。他自然会产生积极的相结,并让自己积极行动 起来,这样的人,即使是再大的困难都不会打倒他。

有个老人一生十分处何。 年轻时由于超过失去了许多最大, 一备驱火在一次办会中的效的。 中华时,奉子也因瑞去世了:不久,和他相依为会的儿子又在一次车祸中来去。

可是, 在别人的印象中, 老人一直看朝而又随和。有一次, 有人终于曹昧她问了一句。"你 经专了那么名英雄和不幸,可是为什么看不出一点儿伤感呢? "

长人致致地看了此人很久,然后,将一片树叶举到那个人的医前。

"依據 它億什么?"

**戴昱一片昔中语经的叶子。那个人想,这也许是白杨树叶、可是,它到底像什么呢?** "依依说你不像一篇心吗?并会还就是一篇心?"

那个人仔细一看,还真的十分懂心脏的影技,心中不禁轻轻一篇。

"再看看它上面都有些什么?"

那个人清楚地看到,那上面有许多大小不等的礼洞。

老人此回树叶,拉到了掌中,用那厚重的富音舒缓地说。"它在秦风中输出,阳光中长大。 从冰雪消融到寒冷的灌放、灾毒过了自己的一生。这期间、灾经导了虫咬石击、以致千格百孔、 可是它并没有满意。它之所以得以享尽天年、完全是因为它故爱着阳光、泥土、雨重、它故 会着自己的生命。相比之下、那些打击又算得了什么呢?"

生命的过程就是不断接受雨打风吹的过程。磨砺与生命随行、磨砺不县为了被毁生命。 而县要冶就生命。只要你拥有积极向上的心态。任何折磨于你而言。都县一种成就、它会让 体脱去幼稚、弱小的外衣、成为真正的强者。

因此,无论何时,当我们遇到困难的时候,请记住一句话——没有永远的困难,也没有 解决不了的困难,只是解决时间的长短而已。只要你自己不打倒自己,那么就没有任何困难 能够打倒你。



## 学会与恐惧感共舞

### 直面内心的恐惧

我们的生命伴随着恐惧而成长。这样的经历你一定也曾有过:在我们年幼的时候,我们总有一种被父母遗弃的恐惧,总是想把他们锁定在自己的视线之内;在漆黑的夜晚,我们总是不敢一个人出门,总会受起耳朵令心地倒听黑暗中的各种响动;不论在课堂上,还是在会议上,当所有的目光都集中在自己的身上时,我们的血液开始涌向脑门。紧张得无语伦次、不知所云,甚至小腿发牧,内心忐忑不安;我们总是担心别人的目光。客怕他人劝骗,我们总人就到,我们的身材、长相、言读举止作出负面的评价;受到了挫折,被他人欺骗,我们总是认为这个世界上较有可以信赖的人,每个人都对自己充满恶意;惹外的灾难中,我们的家人、朋友遭受了巨大的不幸,甚至被死神带走了生命,每次提及此事,我们都痛不欲生,对往事,不分恐惧……"

事实上,或许很多事情根本没有我们想象地那么恐惧,或者说很多时候,我们只是在自己吓唬自己。如果一个人总是喜欢吓自己,那么,他的处境就会越来越糟糕。

恐惧让我们的心情低落。始终处于失望之中。在恐惧的压力下,我们失去了行动的勇气 和力量,无法集中精神坚持我们所要做的事情。因此,我们要走出失望,就必须要稍除恐惧, 而消除恐惧的他一种按键身后前成心的恐惧。

約翰曾經是美國單队的一名敘師。第二次世界大战的財候,他乘坐的飞机被做不会露。 約翰與今庫到了新几內正高山的丛林里。他当时富怕极了,但是狗輪知道,恐惧者两种,正 竟的恐惧癌和不正常的恐惧恐。此时,试图控制住他的,正是那一种不正常的恐惧癌。他决 定立刻消除这种恐惧心理。他想起一句话:当你感到富怕的时候,要勇敢地面对恐惧,盯着 它者,直视它的眼睛,那时,恐惧自然就会慢慢散进消失。于是他时自己说:"约翰,你不能 由恐惧投降,体所渴望的是安全就此,你会有出路的。" 他站在一条小路上,让自己的呼吸平 静下来。当他感到放松下旅的时候,他便开始祈祷了。"无限智能啊、体将下机引到了这条路 上来,现在,你将引导我走出丛林,让我安全获做。" 他这样大声地对自己喊了十多分种之后, 开始导线出路。不一会儿约翰就发现心路的另一头看一番道路,于是他开始沿着解析路走, 走了两天后,有途般地看到了一个村庄。村里的人很友好,他们给约翰他的外书化佛带出了 从林、最终,约翰她一般被摸飞机接走了。事后,约翰时跟去说:"如果我当时她怨自己的婚也。 深满干思视的转接中 居从干死一般的思惟,也许多效合直的死干性转动思惟。"

恐惧伴随着我们的生命。我们唯有直面它、培养与之抗病的力量:信任、希望以及爱、 才和和全打财灾 进而参照自己的会运。

如何直面内心的恐惧,心理学家曾给我们提出一条很好的建议;拿出一张白纸,把让你 恐惧的事情或者是画面写下來,然后对着那张纸说;我要忘记你,我要把依据碎。之后,把 这张纸一点一点地新碎。在心里想象;我应经忘记了昨天的恐惧,我能面对明天的希望,我 理也不去想以前的事了。

还有一种更为直接的直面恐惧的做法,就是向别人说出你的恐惧,通过向他人寻找安慰 或者易寻找正面的力量。让自己摆脱恐惧。

2008年5月12日汶川大地震发生时,家住在郵江服的小柯正在教宣上课。突然,教室 是得很厉害,他旗篷敲拉梯下跑。等到他跑到接辆回头看的,四层的数学接到那同被夷平了。 小柯愣住了,但他并没有哭。之后好几天,他都不怎么说话。有人知道他是第一个通出的孩 干后,放会问他。"当时依怕不怕""小班武县福长。

地震后的第8天,心理医生遇到了小柯,想和他握手,但小柯并没有把手伸出来。基于 这一点,心理医生判断,这小孩心理出问题了。

有了这个判断后,心理医生不断地找话题,和小柯斯天、并且拥抱他。开始小柯只是安 棒场听着 强小回应。第二至十年,心理医生互主持依卧 依疑贼场第7章。

不斷沟通后, 小柯粹于愿意讲话了, 说起了当时的短历, 说了原来的生活。退渐熟悉后, 心理匿生耐小柯说:"你無確無論如顧念吧! 把你根说的, 把你的看望都無在愚上。"

于是,小柯幽了幅幽:一个孩子孤零零地站在高楼上,周围有树、有花、有太阳,但就 是没有人……看到这样幽幽,心理匿生的眼睛温润了,他知道,据于的心果实受到了伤害。他 切小柯说:"害怕不是错,有什么就说出来。"这时,似乎压抑了许久的小柯方说:"如故,其 幸兹害怕!"说道,沿曲面下。医生地孩子披在怀里,拉干的恐惧终于腰趾了出来。

把恐惧掩埋在心底是一个不理智的举动,长期处于恐惧当中,会让一个人变得麻木、自闭、 充满無慮虧和不安全感。如果能把内心的想法讲出来,充分表达内心的感受,打开自己的心, 黎何的心凉才不会也相思么多痛苦。

事实上,要彻底摆脱恐惧,除了要直面恐惧外,还要和亲人朋友们在一起。当心理有恐惧的时候,要相互实歉,相互散励,相互依靠,有了爱的陪伴,充满恐惧的心灵才会得到逐 新的安抚。

#### 找到恐惧的原形

古罗马有句箴言:"恐惧所以能统治亿万众生、只是因为人们看见大地寰宁,有无数他们 不懂其原因的观象。"中国宋朝理学家程颢,程颐也说出了相同的意思:"人多恐惧之心,乃 是她理不明。"亚里士多能说得更明确:"我们不恐惧那些我们相信不会降临在我们头上的东西, 也不恐惧那些我们相信不会给我们招致那些事的人。在我们觉得他们还不会危害我们的时候, 是不会害怕的。"

因此,恐惧是因特殊的人,以特殊的方式,并在特殊的时间条件下产生的。显然,恐惧产生于惧怕,但惧怕的形成蒙于无知,源于对已经历或未经历的事的不认识。

恐惧既让我们无法充分地展示自我,同时又阻碍着我们爱自己和爱他人。没来由的、荒 據可笑的恐惧会把我们囚禁于无形的监牢里。 然而,恐惧有时也可以为我们所用。某些恐惧对于自我的保护乃是必要的。对危险的直 修可以根高我们的警惕。帮助我们调动一切手段来伸自己免受你来。

夏天的傍晚,有个人验自坐在自家后院,与后院相毗邻的是一片宁静的彝林。这人的目的, 就是妻在接近大自然的环境中波检波松,享受一下黄昏时分的宁静。天色渐渐踏下来,他这 会别: 幽脏型的组织创脉上,

于是他开始担心, 这样的好天气是否还能保持下去。接着,他又听到树林深处传来一些 陌生的声音。他甚至精想, 可能有吃人的动物正向他走来, 不太一会儿, 这个人满脑于都是 这种消极的想法, 结果变得越来越聚族。这个人越是让怀疑和恶惧的念头进入他的头脑, 他 她出来命令特百姓相 超越远。

这个人的体验很好地验证了布赖恩·亚当斯的生活法则:"恐惧是无知的影子,若抱有怀疑和恐惧的心理。势必导致失败。"

很多时候,恐惧其实并不能伤害我们。在忐忑不安的心绪的支配下,一种自然而然的焦 虚效会在我们的心中积聚起来。转化为恐惧和缤馍失措。在这种情况下,我们就不能允分地 享受生活了。因此要成胜内心的恐惧,我们所要做的就是从内心上正视自己的恐惧,认清它 的故事无赖之外,然后。秦不政管绘用越立,彩彩彩彩、雅馨深暝地生活。

恐惧是我们生命情感中难解的症结之一。面对大自然和人类所处的社会、每个人的进程 从来都不是一帆风顺和平安无事的。每个人总会遭遇到各种各样意想不到的挫折,遭遇不同 类型的失败和痛苦。当一个人预料到将会有某种不良的后果会产生或自己马上要受到威胁时, 这就会产生一种不愉快情绪,并为此紧张不安,为此忧虑烦恼,为此担心恐惧,严重的时候, 一个人的情绪的分化是一直为是别愚恶的的情况也是

《百面内心的恐惧》——书的作者弗里芬·李昌整得了加个恐惧的原形。

- 1. 害怕失去自我,避免与人来往。
- 2. 害怕分离与寂寞, 百般依赖他人。
- 3. 客怕改变与消逝, 死守着熟悉的事物。
- 4. 害怕既定的事实与前后一致的态度、专断自为。

找到你恐惧的原则,针对它进行有意识的训练和改变。我们还有什么可以恐惧的呢?

#### 别跟着身边的人诚惶诚恐

很多人会对一些本来并不可怕的事情产生一种紧张恐怖的情绪。他们自己也能意识到这 种恐惧是没有必要的,甚至能意识到这是不正常的,但就是不能控制自己,就算是尽了很大 努力也依然无法課題。

许多人对 ·切都杯看畏惧之心;他们经营时怕赔钱;他们怕别人说自己的坏话,怕舆论; 他们怕贫困生活的到来,怕失败,怕雷也,怕暴风…… 总之,他们的生命尤满了怕的情绪。 这些负面情绪直接影响了他们对自己认识,让他们不断错失提升自己的机会。人就是在恐惧 中与破功都行蕃远。

不仅如此,他们还跟着身边的人诚惶诚恐。在这个时候,我们应该告诉自己,不要轻易 被别人的情绪影响。

要是身边的人总是诚惶诚恐, 我们也会跟着烦闷、跟着心慌。有的时候, 公众场合或者 他人身上的恐惧都会传导给我们自己, 这就十分可怕了。

在这个时候,我们就要学会量力而行,不是每个人都有能够安慰他人和分担他人痛苦的能力。能为他人分担忧愁固然是好的,但是如果失败,就很可能多一个继续传播恐惧的人。

因此, 当恐惧突然出现的时候, 我们要问问自己;这种恐惧是来源于自身还是他人?如果无来源于自身原因, 冷静地面对就行了。如果不是, 那么就要找出真正的原因。例如, 我们正在看一部喜剧片, 心中却突然感到一阵恐惧, 那么一定是坐在身边的人影响了我们。这 暴因为在沂南省的情况下, 能曾经全互相传递。

既然嚴着身边的人號惶號恐有百害而无一利,那么,我们该如何分离恐惧感呢?最好与 恐惧器的能量场保持一定的距离。保持一定的距离就是既不要随意侵犯别人的私人空间,同 时也保护好自己。之后,调整自己的呼吸,让自己尽量严复下来。最后,摊开自己的手掌, 俄中籍施,阻心中驱称下而的能量去建整心里的位语。

#### 不要因害怕和错而恐惧

在这个世界上 每一个人都经历过于数方的生物

金融家市特斯真正开始自己的事业是在17岁的时候、他赚了第一笔大钱。也是第一次得 到数词。那时候,他的全部家当只看255块钱。他在股票的场外市场做潮客。在不到一年的 时间里,他发了大尉,一共赚了168000元。拿着这些钱,他给自己买了第一套好衣服,在长 高龄每余买了一幢房子。

就在这个时候,第一次世界大战结束了,韦特新以为和平已经到来,就拿出了自己的全部和营 以转任的价格写下了雪卡百颗铜铁公司。

然而结果并不乐观。"他们把我剃光了,只留下 4000 元龄我。"韦特斯最喜欢说这种话,"我 在了报多情,一个人如果说他从来和过情, 那他就是在说谎, 但是, 我如果不犯情, 也就没 有办法学乖。"这一次, 他学到了教训。"徐峰传了解内情, 否则, 她对本要天文城价的东西。" 他没有因为一种的她技術就要, 烟灰, 她对此总位, 加来的细胞, 并相信他自己,一生命自功,

后来,他开始涉及颐幸,在经历了颐市的成政得失后,他已赚了一大笔。1936年是韦特 斯晨冒险的一年,也是戴滕梭的一年。一家叫着菜皮糊的全矿开采公司在一场大火中覆灭了。 它的今班设备被替数、香房中超越验, 医睾丸腔到了3分位

有一位名叫陶格拉斯·雷德的地质学家知道韦特斯是个精明人,故谢诃他把这个报真潜 力的公司实下来,继续开采金分、韦特斯可下以后、拿出 35000 元支持开采。几个月之后, 按别了曾企、最原表的扩张方案 213 苯尼(1 苯尼) 0.300米 杰).

这时,普莱史顿题要开始往上下源,不过不知内情的海湾街上的大户还是认为这种股票 不过是耳花一观,平晚会胶下来,所以他们协龄独出原来的股票。韦特斯林住了这个私来, 依不能地死进, 宏胜,等到他来进了普莱幸顿的太常分野草时, 法种罪集的价格已上距了许多。

其实, 当我们要面对自己所犯下的错误时, 如果换个角度来看问题就不一样了; 世界上 根本就没有所谓的失败, 只有暂时的不成功。

那么,我们怎样来纠正自己的对待犯错的表度和观点呢?

#### 犯错不是世界末日、别把错误看得太重

#### 我们必须认识到犯错的不可抗力和实现性

犯错误是好的,因为这样的话我们就可以学习了。事实上,如果我们不犯错的话,我们 第五注学习,谁也不能避免犯错。所以我们要接受它,并要从其中学习。

#### 别总认为一个小细节能够彻底地颠覆全局

有人害怕犯错,因为他是用一种绝对的、完美主义的态度来看待事情的———旦犯错全 盘皆毁。这种看法是错误的。一个小错当然不可能彻底毁坏事体的完美。

#### 认识别犯错的有利一面

我们的错误有助于调整自己的行为,这样我们就可以得到更满意的结果。

### 相信"这种事情不会发生"

"根据概率,这种事情不会发生。"这句话通常能摧毁你 90%的忧虑和恐惧,使你在未来 的生活中过得安稳。

凯瑟女士的脾气很急躁,总是生活在非常紧张的情绪之中。每个礼解,她都要从圣马特 奥的家乘公共汽车到旧金山去买东西。可是在买东西的时候,她也紧张得要命——也许自己 约丈夫又把电爱千效在餐水板上了;也许房于设起来了;也许她的女假人跑了,甚下了孩子们; 也许孩子们骑着他们的自行车出去破汽车撞了。她买东西的时候,常常会国紧张而直冒冷汗, 摆思冲出店去,搭上公头汽车回家,看着是不是一切都很好。她的丈夫因受不了她的坏脾气 而与她离了婚。但她仍然是长成到很紧张。

凯瑟的第二任丈夫杰克是个律师,一个很平静、遇事能够冷静分析的人,他从来没有为 任何事情忧虑过。

杰克克分引用概要法则决引导改恶消除紧张。每次叙恶种情管张成准急的时候,他就会 对地说:"不要说,让我们好好地想一想……"作真正地心的到底是什么呢? 让我们看一看事情 放生的概率,看看这种事情是不是有可能会放生。"

有一次,他们去一个农场度假,途中短过一条土路,当时又下了一场暴风雨。汽车一直 在下滑、设办法控制、职基认为他们一定会带到路边的沟里去。可是杰克一直不停地对职总记。 "我现在开得很慢,不会出什么事的。即使汽车滑进了沟里,根据平均率,我们也不会受伤。" 他的储定使款据平静了下来。

他们到加拿大的洛基山区的团状山谷去霉营。有一天晚上,他们的管帐礼在海拔七千英 尺高的地方,突然遇到暴风雨,似乎要把他们的帐篷躺成坪片,帐篷是用绳子绑在一个木制 的平台上的,帐篷在风里拌着,摇着,发出尖厉的声音。凯瑟每一分钟都在班。我们的帐篷 一定全被吹掉,吹到天上去。凯瑟当时真吓坏了,可是点焦不停地说着:"常爱的,我们有好 几个印第安向导,这些人对一切很清楚。他们在这些山地里扎雷都60年了,这个管帐在这里 也很多年了,到现在还没有被大拌,摇摆发生的概率看来,今天晚上也不会被吹拌。即使被 吹拌,我们也可以搬到另外一个管帐里去,所以不要紧张。" 凯瑟终于放下心来,后半夜腾得 非常熟。

人生只有短短几十载,而浪费如此宝贵的时间去紧张,些根本无关痛痒、难以发生的小事, 实在是很不值得的。所以,把精力用在值得的地方吧,生命太短暂了,不该让忧虑来消耗它。

### 以开放的心态面对失败

每一个人的心灵都有一扇窗。打开房间的一扇窗,清风就会透过窗台,吹拂到我们的脸上,



花香也会随之而至 使整个房间充满美年。打开你的心窗 蜂育实的自己展示给企人 经纳 让阳光照亮你心中的每一个鱼孩.

你是否也有过能的遭遇? 生活中 一方方的导接 磷酸后 吞发的执情 欲切前被"白 我设限"压制。据条、你开始对生物产生恐惧或。却又习以为常、客生了信心和重气、渐渐 养成了懦弱,犹豫,客怕承相崇任,不思讲取,不前拼缠的心理音识和习惯,这些真是不前 的音识斯斯地解螺纹体 计体验点自我的奋手用于有自然 九而九之 依赖朱上了创始执信 更也会会长起来了

有时候,限制我们走向成功的,不是别人拴在我们身上的镣铐。而是我们自己为自己设 号的那个局限,高度并非无注册键 只是我们无注题就自己照相的思想 面形左人市域我们 只是我们自己审幢了自己。这个世界没有什么不可能 弥开怀抱 舒能与参减超额

1940年6月23日 左英国一个全国的转换工人宣启 一位里人如子生下了地一生中的复 20 外除子 这是外女孩 数之感也远。秦道主

表尔玛·4 岩部年 不全来上了红铜脑系和猩红线 医软法会 地纳土路和农业品或成了 从此,幼小纳当尔路不得不幸招处行去。经历了文名等演的安吾如不断运动励地,去想她相 信自己并能超越自己。看到你是宽的孩子请话套换时 当众遇对是亲语,"我想比你是宽的孩 子融得还体!"

这个世界上没有那么多的"不可能",只要你坚持不懈,也会中没有什么是不可能转的。 经历了艰难而漫长的锻炼后。奇迹终于出现了! 威尔玛 9 岁那年的一天。她扔掉拐杖站 了起来。最亲一把换住自己的孩子,泪如面下。5年的辛苦和期除林子有了回报!

13 岁那年,成尔玛法定来加中学基本的超越比赛。学校的去标和同学都知道他曾经得过 小儿麻痹症,腿脚不是很利金,使都好心地劝他对弃比赛。当尔玛法童奉来加比赛、长领只 舒道如她母亲,看望母亲依舒舒助她。然而,母亲知道。"她的颜已经舒了。让她奉加吧。 我相信她能超越自己。" 事实证明是贵的证券正确的。

比赛那天,母亲也到学校为庭尔玛加油。 施尔玛拿着惊人的毅力一举夺得 100 米和 200 来姐跪的冠军,震惊了控圈。从此,虚尔玛爱上了短跪运动,警强而倔强的虚尔玛为了实现 比邻居家的孩子地得还快的梦想,每天早上整持练习短地。直练到小腿发胀、酸痛也不放弃。 抽象加一切妖物比赛 总统菲得不婚的名法。

在 1956 年集运会上、16 岁的盛尔玛泰加了 4×100 米的短跑接力事,并和队友一起获得 了铜牌。1960年、威尔玛在美国田径锦标事上以 22 秒 9 的成婚创造了 200 米的世界纪录。在 当年举行的罗马奥运会上,成尔玛迪来了她体育生涯中辉煌的巅峰。她参加了100米、200米 和 4×100 未接力比赛、每场必胜、接进获得了 3 块皂运金牌。

生活中,没有任何困难或逆境可以成为我们畏缩不前的理由,当我们犹豫彷徨、怀疑自 已时,看看这些身残志坚的人吧,她们在那样艰难的条件之下都能取得骄人的成绩,作为正 常人、还有理由说自己真的不行吗? 大胆地突破现状、超越自己吧。你只有突破所有局限自 己的暗翻。开放自己的心思。才能更接近成功。





## 找回恐惧掠夺走的那些美好

### 畏惧错误就是毁灭进步

当我们在遇到某件事时,由于我们全面获得信息,不是总能作出正确的决定,因此,犯 情是每个人都无法避免的。比如,当我们在买一件东西时,休并不知道自己下周是否还喜欢它。 但你还是买了它。我们在作出决定之后才得到更多信息——然后我们才发现这个决定是不是 个错误。未来的事只有安生了。我们才会知道。

犯销是人类的天性。我们都会犯销。但是我们并不能因为恐惧销误而止步不前,如果这样、 我们什么事情也做不成了。

凯伦是一个大公司的高管、大学率业后放进了现在的公司、纯出色的能力赢得了上司的 育工。但但三年时间,施放从一个普通的公司职员做到了副总经理的职位。职务的普升体随 基本层的抽搐。

凯伦在繁华的市区为自己买了一套漂亮公寓。对这套房子,她很是满意,决定蒙替出自己最满意的效果,为自己制造兼所适的居住环境。可是一年过去了,她就是无法下定决心装饰成本里一下。她不是担心装修出的风格自己不喜欢,就是害拍买了件不喜欢的家具。由于富怕装修失误,她就对着光光的墙壁和几件家具生活了一年。她本来想把这套房子作为婚房,也因没能及时装修而推迟了海霸。

一天,男友忍无可忍地说:"多大个事,你都拖了一年多了,你为什么就不能忍受一点失 误呢?"

凯伦也生气地说:"因为这让我感到可怕,我害怕蒙不出自己想要的效果。你为什么不能 理解呢?"

申吵并不能解决任何同题。后来, 男友帮她分析了她过去所作的一些决定, 这里面包括 他的工作, 学业、朋友, 甚至公寓本身。所有这些决定中, 她认为没有一个是百分之百正确的。 当然, 她的决定也不是百分之百不好的。男友又帮她审视了积极的一面。

经过一段时间的调整, 就伦开始感觉到, 生活中没有什么是真正可怕的, 尤其不像她想 雞的那么可怕。当她以识明依瞒并非遭遇世界末日, 她就开始买一些东西。她有过不满, 认 为效果可以更好些, 当时不属接受, 后来就慢慢习惯了。最后的结果是, 唯一的错误就是等 了放名 8年头表生物公寓。 当公寓装修完成后。凯伦很满意。

由此可见,畏惧错误就是毁灭进步。在这个事情中,跟伦其实是过分夸大了有可能产生 的不良后果,她认为完谈如同画输着一场灾难。但是,如果我们总是害怕犯错,迟迟不作出 一些决定,只会国解谢法的步伐。

犯绪本身并不会阻碍我们成功。一般而言,对待错误的态度决定能否成功,而不是错误 本身,因此,我们无必思想结果,要用和练动太连士而对结果

- 1. 不听消极者的建议。要玩家那些对事情特消极态度的人,寻找那些积极老做你的导质。
- 2. 做出决定之前要认真分析。如果对某件重要事情做出决定,最好要进行明白清楚地分析, 好事到數 从而作出明朝的法器 减少和锗的可能。
- 3. 坦然面对错误。 旦失败,不可过度自责、消极应对;而要积极想出解决措施。尽可 物始出补放方法、把键退的操作减少部最小。

#### 不要把自己禁锢在眼前的苦痛中

生活中,常听很多人这样说:"真后悔改去试一下"、"真后悔当年没好好念书","真后悔 授把握住那欢机会"…… 殊不知后悔此失败更可怕! 人生的虞功盧縣上建兔会有失败,面对 失败,想要获得成功,我们需要与暴雨相随,需要与狂风对抗,这有这样才能攀上自我实现 的高峰。

失败并不可怕,可怕的是失败了之后你会清沉下去,一颗不振。要学会摆脱失败的阴影, 在失败面前昂首崔确,而不是把犯错当成人生的末日。

世界上有无數强者,即使丧失了他们所拥有的一切东西,也还不能把他们叫做失败者, 因为他们仍然有不可屈服的意志,有坚忍不拔的精神,而这些足以使他们从失败中崛起,走 向更伟大的成功。

第二次世界大战刚刚结束的时候,德国到处是一片废墟。有两个美国士兵访问了一家住 在地下室的德国居民。离开那里之后。两个人在路上该把感受。

甲间谱,"依看他们能看拿家围吗?"

乙说,"一定做。"

甲就问,"为什么回答得这么肯定呢?"

乙反问道:"你看到他们在黑暗的地下室的桌子上放着什么吗?"

甲说:"一般鲜花。"

乙接着说:"任何一个民族,如果处于这样国苦的境地,还没有忘记鲜花,那他们就一定 能够在这片度横上重旋客踢。"

世间真正伟大的强者,对于所谓的是非成败并不介意,他们能够做到"不以成败论英雄"。 这种人无论面对多么大的失败,绝不失去镇静,这样的人终能获得最后的胜利。在狂风暴雨 的袭击下,心灵脆弱的人们唯有束手特毙,但这些人的自信、镇静却依然存在,这种精神使 得他们能够克服外在的一切困难,从而获得成功。

在一处断崖上长出了一株小小的百合。它附近生的时候,长得和土著草一模一样,但是, 它心里知道自己并不是一株土著草。它的内心深处,有一个纯洁的念头:"我是一株百合,不 是一株土著草。唯一能证明我是百合的方法,就是开出美丽的花朵。"它努力地吸收水分和阳光, 浓深地扎根, 直直地挺着胸膛, 对附近的杂草置之不理。

在土蕃草和矮棵的都是下,百合势力地解放内心的能量。百合证:"我要开花,是因为知 直自己有美丽的花;我要开花,是为了完成作为一棘花的庄严使命;我要开花,是由于自己 喜欢以花来证明自己的存在,不管信怕怎样看我,我都要开花!"

终于,它开花了。它那灵性的白和秀挺的风姿,成为断崖上最美丽的风景。年年春天,百合努力地开花、始轩,最后,这里被称为"百合谷地"。因为这里到处是洁白的百合。

我们生活在 个竞争十分被烈的社会。有时在某方面一时都后,有时困难重重,有时失 败造连。甚至有时被人嘲笑……无论什么时候,我们都不能放弃努力;无论什么时候,我们 都应波像那族百合一样,为自己播下希望的种子。

内心充满希望,可以为你增添一分勇气和力量,可以支撑起你一身的傲骨。

当業特兄弟研究 E机的时候, 许多人都讥笑他们是异想天开, 但是案特兄弟难不理会外 界的说法, 终于发明了"无机;当伽和喇叭说远镜观察天体, 发现她牵拢太阳而行的时候, 教 皇命令他改变主张, 但是他到崎依然继续研究, 他的研究成果后来终于获得了证实。

世事无常,我们随时都会遇到困厄和挫折。遇见生命中突如其来的困难时,你都是怎么 看待的呢?

不要把自己禁锢在眼前的困苦中,当你看得见成功的远景时,你便能走出困境,达到你 梦想的目标。

### 勇敢去做自己不想做的事

当我们说自己对微某事没有兴趣的时候,实际上我们要表达的是,"我实在不想做那件事"。 什么想想起,过去你有没有做过很多不想做的專呢?比如说,复习考试、去上班、去奶垃圾, 或者忍受别人的某些行为。事实上,你没有必要为了做某事就必须喜欢做那件事,你只要"愿 意"就行。

在职场中,有的人模工作为苦役,认为一种精神的折磨。带着这样的态度去工作,自然可以顶见在工作中不会有大的作为。但是,当你帮愿意去做自己并不继续的某件事情时,你 就发现其实事情并没有那么反感了,如果能反复强化这过程,还有可能要上原本不想做的这 件事情,并取得卓越的废踪。

那么,我们怎样才能完成从"不想"到"愿意"呢?我们来从下面这个案例找寻答案。

小亮是一个中学生,他的各门功课都很优秀,当然除了外语。班主任李老师不相信这个 孩子学不会外语,他决定找出原因。

这天,李老师找到小亮,与他聊天。王老师问他:"你曾经有过这样的想法吗;有些事成 许是一件好事,但你实在不想去做。"

小壳说:"有啊,爸爸妈妈让我做什么事,我明明知道是为我好,可我就是不想做。其实吧, 在现在就不担每天写作业、特别是不担学外语……"

王老師听到这里, 又说:"宴宴我们每一个人都有相同的感受, 很多人都存在这样的问题。 我们只是不想去做, 并不是我的做不了。如果这本身是一件好事, 做了对我们自身有利, 为 什么不去试着做完成呢? 比如你的外语, 如果你学好了外酒, 你的怎体成妹样更好促养, 就 可以考一个更好的大学, 从而实现自己的梦想, 这样是一件多美好的事情。"



小亮听完老师的话,接着说:"我有财经也想那样做,但似乎很难实行。"

王老师又问他、"据一报、依过去所做的事、有哪些是依实际上不报做的?"

"几年前,妈妈让我学习书法,我不想学,但是我还是学了一般。后来,爸爸又帮我报了 "用事弟道的训练班,尽管我对此不愿兴趣,最终在爸爸的压力下,我还是练了一年。" 小亮 明初活出不知给她的招币 不混冰曲河

"那么,你觉得做那些你不想做的事,现在对你有用吗?"王老师只问他。

"有用,那些事情真的有用。比如通过练习一般书法,我的字体真的长进了,通过一年的 酚基通训练,我的身体音盾比以前行多了。"

这时,王老师假笑着说:"听起来好像你做了那些你不愿意做的事之后,自我感觉好了些。 那么为何不试着好好学习外语呢?"

听到这里, 小亮才完全明白老师的良苦用心, 马上向老师保证以后会努力去学习外语。 一段时间过后, 他的外语或精真得到较的提高。

生活中的我们, 也应该这样。你是怎样让自己愿意敬顺来不想做的事的呢? 因为你明白 那件来说非常重要。你知道不一定能完成, 但不管怎样你做了。虽然你觉得累、头疼, 或 套环场准备年, 但县依据了, 依法据去做, 整可除企取超高增和系制的效果。

当我们遇到不想做的事情, 凭借自律完成了, 并取得了进步, 此时, 你会感到充满力量。 我们之所以不想去做某件事, 只是因为缺乏精力和动力。

#### 握弃对失败的恐惧。才能抓住机会

有人说,克服恐惧实在是太难了,育下之意就是,我是无法克服恐惧这种情绪的。别小 看这些否定的话,这是一种严重的不良暗示,它可以推毁一个人的意志,让一个丧失战胜自 我的决心。

里德住在波士顿的一个小镇上。他一直的往着大海。一个偶然的机会,他来到了海边。 那正尾草着雾,天气本冷。他想:这就是我的拉忆之的大海啊?他的心理磨崖很大,他想: 在再去不高效准了,查专道是有当一名水平,如星至一五大平,那星至一五之原附了。

在海岸上,他遇见一个水手,他们交谈起来。

"海并不是经常这样寒冷又有雾,有时,海是明亮而美丽的。但在任何时候,我都爱海。" 水手说。

- "当一个水手不是很危险吗?" 里德河。
- "当一个人热爱他的工作时,他不会想到什么危险。我们家里的每一个人都爱海。"水手说。
- "你的父亲现在何处呢?" 里德河。
- "他死在海里。"
- "你的祖父呢?"
- "死在大面洋里。"
- "你的哥哥呢?"
- "当他在印度的一条河里游泳时,被一条餐费吞食了。"
- "既伏如此" 里楝说:"如果或是你,我就永远也不到海里去。"
- 水车间道,"依晨最终诉查依父亲死在哪儿吗?"
- "死在床上。"
- "你的祖父呢?"
- "也.死.在床上。"

"汝祥说来,如果非是你。"水车说,"我就永远也不到床上去。"

可见,恐惧只是我们的一种情绪,很多时候,我们之所以失败,不是事情有多难,而是 争你心中的恐惧好啊了我们自己

人的一生肯定会经受煎熬。但这才是真实的人生。可并不是每个人都能认识到这一点, 很多人对自己经历的煎熬器щ垒板。器倾失败,恐惧痛苦,在经历一次失败之后,就再也没 有站起来的勇气了。而那些成功的人之所以成功,很重要的一个原因就是他们不恐惧失败。 而导起纯验费

过去不等于未来,未知或没把握也不等于失败。成功和失败都不是最终的结果,它只是 人生的过程,我们应该以平常心去看待它。每次失败都是在一定环境中由许多复杂因素组合 而成的结果。而我们对于失败的恐惧,则会令我们错过更多精彩的机会。

### 拒绝恐婚,迈进幸福的婚姻生活

如今, 恐婚已经新裔成了都市女性的通病。那么, 究竟是什么原因使她们始终徘徊在婚 细方人门之外呢? 经过大量的调查, 我们发现这些患有"婚姻恐惧症"的女性普遍存在以下 几种小细色相。

#### 对矮级失去信心

这部分女性多數属于都市白领阶层,她们挣着不菲的薪水,过着单身贵族的生活。由于 她们已然完全舰脱了经济的束缚,所以对于婚姻的看法更为族薄。她们不结婚的理由只有一个, 已经灰倦了上一代的离离合合,不想再重蹈覆辙。她们认为,假如没有合,就不会有离,所 以干脆不结婚。

#### 担心不被男方家庭接受

中国人一般讲究门当户对,一般亲门女子嫁人豪门都会心惊胆战的,即使这些女性各方 面都非常出众,还是会担心不被里方穿长及至穿施按号。

#### 担心婚姻会成为壓備的效應

恐婚的女性说:"爱情使人睡不着,婚姻使人打瞌睡! 延长爱情的唯一方法,就是推迟结婚的时间!"她们认为,一旦套上婚姻的振顿,液漫的爱情就会被乘米油盐抹去,因而坚持做男女朋友,也不想做主要。

#### 不對相合婚姻的责任

恐婚的女性说:"曾春短暂啊,我可不想把有限的曾春投人到无限的家务与为他人服务之 中。何况妥组对一个列人统生保持好感,就要和他保持统生的距离。" 事实上,她们是不想承 相籐帼的亩任。

#### 2.保留例的负责

有些女性不想结婚是因为从小受到父母婚姻失败的影响,心理产生了阴影,客怕一旦结婚, 会走父母的老路,把生活搞得一团糟。

#### **社会因**

现在社会上离婚率高,第三者插足、婚外恋等现象较多,所以让未婚女性的心理产生阴影, 认为如果结婚后遇到这种情况的话还不如不结婚,因此对婚姻比较恐惧。

事实上,恐婚的女性暴处一些理想主义者,她们所期待的是一种完美的生活,她们之所 以会对单身生活抱残守缺,是已经把这种生活视为常态,因此婚姻生活对她们而言就是得"灾 难冤事"。

结婚不是要找一个比你更优秀、更成功的人,而是要找一个跟你相投、使你心情愉快、

不安世界的生存之道

能与你和谐生活的人。如果有一个人能够理解你、欣赏你、包容你,理解你的个性,欣赏你 的优点,接纳你的缺点,并且让你尽情发挥自身滞解,都么,他就是最适合你的人。

#### 只想做"安全专家", 悬绘自己面换为牢

机遇来自于工作中的每一次努力和挑战。面对工作中的每一份任务,无论难易,我们都 那和极勇敢地接受

西点军人勇于向高难度任务挑战的精神,是他们在事业中获得成功的基础。在公司中, 很多员工虽然颇有才学,具备种种获得上司责识的能力,却有个致命弱点——缺乏挑战的勇气, 只愿做职场中谦小慎微的"安全专家"。对那些异常困难的工作,不敢主动发起"进攻",一 躲再躲。他们认为:要想保住工作,就要保持熟悉的一切,对于那些有难度的事情,还是躲 远一些好,否则,就有可能被擅得头破血流。结果,终其一生,他们也只能从事一些平庸的 工作。

西方有句名言:"一个人的思想决定一个人的命运。"不敢向高难度的工作挑战,是对自己滞能的面地为牢。只能使自己无限的潜能化为有限的虚缔。

如果你是一个"安全专家",那么,在与职场勇士的竞争当中,你就永远不要奢望得到机会的垂青。那些总与成功有能给幸运儿之所以成功,很大程度上取决于他们房于挑战有难度的工作。正是经验上一届明 他们不断的编账比左右编辑 不動力色 上卷

在一家无线公司,总需要到管辖部 计七家科对无线的管辖工作文件只见 辐射处寸

在所有人都抱怨卖不出去产品是图为产品没有知名度时,一位年轻儿童言不得地对公司 替销工作存在的弊端提出下外人意见。总藏认真她听着,最后年轻人得出结论:"我们公司的 老牌天线今不知昔,居园颇多。但归始她来就是我们纷纷借定位和市场篮略不时。"

几天后,华轻人风尘仆仆站处到了甘肃湛兰州市天元百賞文道。 大道老总一见面貌向他 大倒苦水,说他们厂的天旗知名度太低,一年多来仅仅卖掉了 100 来查,还有 4000 多套在各 家分店板匠着,并便故单张人去其他商场推销着着。

接下来,年轻人跑遍兰州几个规模较大的商场,但几天下来毫无建树。

正当沮丧之际,某棋上一则读者来信引起了年轻人的关注,信上说一个农场由于地理位 置的关系,买的彩电都成了童子的耳朵——摆设。

看到这则消息,华轻人知筱至宝,当即带上十来套料品天线、几短厕折到了那个离兰州 有 100 多公里的金晖农场。

在了解了问题之后,年轻人貌尽脑汁想办法做实验,最后,他终于明白了电视成为摆设 的原因。找到了问题的症结,一切都迎刃而解了。此后,仅这个农场就订了500多套天线。 同时这个农场的场头还把年轻人的天纸推荐给存在同样问题的附近5个农妹场,又帮他转出 2000多套天线。

一石澈起千层凍,短短率个月,一些商场的老总主动向年轻人要貨,遂一些偏远县市的商场采购员也阅风而动,原先库存约5000余套天线很快售罄。

一个月后,年轻人筋疲力尽地返回公司。公司正式任命年轻人为新的管销部经理。

一位老板在描述自己心目中的理想员工时说:"我们急需的人才、是有奋斗进取精神、勇 于向高难度任务挑战的员 L。"

那种接到任务就述说困难的人,是不会得到老板欢心的。"老板,这太难了";"老板,这 是不可能的";"老板,我们不该去浪费资源做这种不可能的事情" ……这些话一出口,立即 就会让老板对你感到失望。

## 図 超越挫折心理学 ■■■■

聪明的做法是,不管你感到任务多么困难,你都要坚定地对老板说:"老板,请放心,我 会尽一切努力把它做好!"

要做一个重干向任务操战的人 需要记住下面 10 句话。

不要等一切问题都解决了才开始行动。

不要忽视 1%的可能性 1%的可能性常常全带来 100%的功勋。

不要因为别人说不可能,就动摇自己的信心,相信你的判断,而不要相信局外人的看法。

不要因为可能冒险而放弃伟大的创意。

不要因为问题大名而投反对要 方法总比问题名。

不要因为你从来没有从事讨,就对将要从事的事情感到害怕。

不要以为一条路走到尽头就没有路了, 只要你跨出脚步, 就可以除出一条路来。

没有一开始就尽善尽美的计划,只有在行动中不断完善的计划。

任何·项成就,都不是在万事俱备的条件下借成的。

要使用好你已经拥有的资源,要创造出你还没有的资源。



## 考虑最坏的情况, 做最坏的打算

### 考虑最坏的情况。避免被恐慌冲昏头脑

一个人为什么会心态失常? 恐怕至今没有人知道全部的答案。据医学专家和心理学家的 观点、大多数情况很可能是由于恐惧和焦虑造成的。那些焦虑和烦躁不安的人,多半不能适 应现实的世界,而跟周围的环境股离了关系,退缩到自己的梦想世界,以此来消除自己心中 的忧虑。那么你是否想得到一个快而有效的消除忧虑的办法呢?那么让我们一起来看一看或 利,卡端尔所发明的办法呢?

卡璃尔是一个很聪明的工程师, 他开创了空气调节器制造业, 现在是纽约州著名的卡瑞 尔公别的自青人。卡路尔滨隆内心描稿和优惠的方法推捕一顿。

"年轻的时候""市城市坑,"我在纽约州水平城约水平棚铁公司顺客"有一次或必须到密 苏里州水品城的匹兹堡玻璃与3——— 应花费好几百万美金建造的工厂,去杂果一架瓦斯湾 信机,因的是清除瓦斯里的临炭, 使瓦斯搬提时不至于横取引擎,这种情洁瓦斯的方法是新 约方法,以前只该过一水——而且当时的情况跟现在很不相同。我则需苏里州水品城工作的 时候,根多事先没有遇到的国際每发生了。经过一番调试之后,执器可以使用了,可是成绩 并不能针到在间外保证依约图

"我对自己的失败非常吃惊,觉得好像是有人在我头上重重地打了一事。我的胃和整个肚子都开始扭痛起来。有好一阵干,我依然得葡萄没有办法赔偿。

"最后,常识告诉我忧虑并不能够解决问题,于是我翘出一个解决问题的办法,结果非常 有效。我这个排除忧虑的办法已经使用了30多年。这个办法非常简单,任何人都可以使用。 重申站在三分专题。

"第一步,我毫不害怕而诚恳地分析整个情况,然后找出可能发生的最坏结果。没有人会 把我关起来,或者我的老板会把整个机器折掉,使授进去的两万美元泡涌。

"第二步,找出可能发生的最坏情况之后,我就让自己在必要的时候能够接受它。我对自己说,这次失败,在我的记录上会是一个很大的污点,可能我会因此而丢差事。但即使真是如此,我还是可以另外找到一份差事。事情可能比这更糟。至于我的那些老板——他们也知道我们现在是在该验一种清除瓦斯的新方法,如果这种实验要花他们两万美元,他们还什得起。他们可以把这笔擦算在研究费用上,因为这只是一种实验。

"发现可能发生的最坏情况,并让自己能够接受之后,有一件非常重要的事情发生了。我 马上轻松下来,感染到这几天来所没程历过的一份平静。

"第三步,从这以后,我就平静地把时间和精力拿来改善我在心理上已经接受到的那种最 抵情况。

"我努力找出一些办法,让我减少我们自前面临的两万美元损失。我做了几次实验、最后 发现,如果我们再多花5000美元,如果一些证券,问题就可以解决。我们照这个办法去做之后, 今期不但没有报告 2 万基子, 反而服了 1 5 万基子。

"如果当时我一直把心下去的话,恐怕永远不可能微到这一点。因为忧虑的最大坏处,就 是全鼓了我集中精神的能力。在我们犹虑的时候,我们的思想会到此姐样,而丧失所有做决 定的能力。然而,当我们强迫自己面对最坏的情况,而在精神上接受它之后,我们就能够衡 普所有可能的情形。 使感例处在一个可以暴力特力解决问题的位置。

"我刚才所说的这件事,发生在很多很多年以前,因为这种做法非常好,我就一直使用着。 结果 我的生活要几乎含今不正在恒位了。"

为什么戲利·卡瑙尔的万能公式这么有价值,这么实用呢? 从心理学上来讲,它能够把 我们从那个巨大的灰色云层埋拉拉来,让我们不再因为优虑而盲目地模索,它可以使我们的 双脑路接地站在肿瘤下。那每何中最知道自己的脑站在曲点

当我们接受了最坏的情况之后,我们就不会再损失什么,这也就是说,一切都可以重新 再来。"在面对最坏的情况之后," 威利·卡瑙尔与诉我们说,"我马上就轻松下来,感到一种 好几至来没有经历讨的平衡。然后,我能能跟着了。"

很有道理,对不对?可是还有成千上万的人,因为愤怒而毁了他们的生活。因为他们拒 免禁孕曼坏的情况。不肯因此而改进。不愿意在灾难中尽可能恢复出占东西来。

威利・卡瑞尔治疗忧虑万能公式的三大实施步骤是:

1. 问你自己"可能发生的最坏情况是什么"。

2. 如果你必须接受的话,就准备接受它。

然后很镇定地想办法改善最坏的情况。
 运用卡璐尔万能公式、你就可以做一个无忧无虑之人。

#### 做好准备可以避免失败

准备和失败是成反比的、你越轻视准备、失败就会越重视你。

奪破仑·希尔说:"一个轉于做准备的人,是离成功效证的人。"准备是一个人人生成功 的最大保障,如果你不去为你的成功做充分的准备。那你就能不会取得成功,因为成功绝不 会怜悯没有准备的人。

在吸引了几乎全世界人眼球的事坛世纪之战中,当时正知日中天的泰森根本没有把已年近 40 對均雲利菲尔德放在眼里,自负地认为可以毫不费力地击败对手。同时,几乎所有的媒 他也部认为泰森得是最后的胜利者。是国得彩公司开出的是 22 點 1 泰泰胜的恶珠勋率,人们 必能得大地的翰铉压在了泰森身上。

在这种情况下,认为已经稳捷胜券的泰森对赛前的准备工作——观看对手的录像、预测 可能出现的情况及应对措施、充足的睡眠和科学的饮食都敷衍了事。

此專开始后, 募桑條坊地发现, 自己竟然提不到对于的破綻, 而对方的攻击却往往能突 被自己的漏洞。于是, 气急败坏的亲桑做出了一个令全世界人都感到震惊的举动;一口咬掉 了霍利菲尔德的华只耳朵! 世紀大战的最后結局与然是:泰森成了一位可耻的输家,还被內來达州体育委員会得款 600万萬子

泰森榆在准备不足。当霍利菲尔德认真研究比赛录像,分析他的技术特点和编测时,泰 森却特数练准备的黄料初在了一边;当对于在比赛前拼命热力,提前进入槽击效态时,他却 在和朋友一起狂欢。虽然泰蠢的实力确实比对于高出一筹,从年龄上也占尽了优势,但他最 后细一酚油酸

當利非尔德的成功和豪森的失败皆因准备。是的、每一件差错皆因准备不足、每一项成功皆因准备充分。

足球教练帶里尾奧也清楚地看到了这一点。在他担任葡萄牙球队波尔图的主教练車领球 队在被歐洲冠軍联賽時, 几乎沒有人相信他们能長入決賽, 更刺提爭取冠軍了。但结果如使 所有人而大政眼鏡, 这个从队员到主教结都藉屬无名的俱乐部, 竟然得到了欧洲足球的最高 每米.

确实,诚尔图的队员们和重马、米兰等大鲜球队的球星相比,无论从名气上还是实力上都相差愚昧;当时的糟里尼桑布里皮、弗格桑相比也不能同日而语。但需里尼奥南有一个胜利的武器;对准备工作超手等论重强。他几乎观看了所有对手最近的每一场比赛。可以说,所有对手的技术特点、旋水风格、最近的效态……他都了如指掌。甚至对比赛当天的天气、场地草皮的状况,他都进行了详细的了解并创定了相应的对策。结果在决赛当天,他使用的队员、陈书、战术打法都直询对方的效助,故障他夺冠后所说的那样:"如果大家知道我们为了取得胜利而研究了多少场比赛、准备了多少黄料,筹划了多少方意,你们就会认为这个冠军我们当之无愧。"

当时,有相当多的人认为穆里尼奥的成功只是运气好,再加上那些大牌球队在对无名 球队时操少重视和兴奋感,才让抢检到了一个冠军,某类,穆里尼奥的胜利是必然的,因 为他的准备工作比任何人都充分,正是因为对准备超平等常地重视,才使他站到了欧洲足 证少船

功成名就的榜里尼奥在辛冠的第二年来到了英超球队初尔雨,这里汇集了很多世界级的 大牌球员。当榜里尼奥和这些队员们第一次见面的时候,他所做的第一件事是打开随身携带 的笔记本电脑,开始如故军即此个昭这些球员:从技术风格、身高峰堂、进球数昌亚详细到 哪些是左脚打进的,哪些是右脚打进的都了如指掌。槽里尼奥的这一举动一下于故震住了这 能球里。不过,这只是开始,他到更没有想到的是,主教练这种近乎完美的准备工作会使他 们在后面的比赛中数据—人见一个的胜到。

在榜里尼奥的带领下,切尔雨队不管是在国内联赛、标塞还是在欧洲冠军联赛,都取得 了一速率的胜利。穆里尼奥出名了,但他在赢得别人尊重的同时,又被许多对乎厌恶。喜欢 他的人称他为"上帝第二",讨厌他的人却称呼他"魔鬼"。

一个又一个让人始料不及的成功,使他成了"现象"。

現在,不管是故實他还是反思他的人,都开始研究學里應要。他们思绪了很多壽,比如, 善于用人,降形选辦合理、自信等。遺憾的是,如很少有人假会到穆里厄奥威功的真正原因—— 准备。

泰森的失败和德里尼奥的成功都与一个共同的关键词有关、那就是准备,泰森不重視准 各工作、轻敌大意,最后导致失败,而德里尼奥却精心地准备各场赛事,所以他获得了巨大成功。

准备工作对每一个人都相当重要,如果你不重视准备工作,你就不会获得成功。



#### 你的期望不要超过能力费图

在心理学中,有一个巴钠網效应:每个人都觉得一个笼统的人格描述特别适合自己。即 你这样的描述非常容易 他仍然认为反映了自己的人格会和

生活中, 巴纳姆效应的应用很广泛, 星座就是一个。为什么很多人都相信星座? 因为每个原席中关于人格的推读额非常等待 大部分人都具有这样的性格。

人们之所以受巴纳鄉教应影响,很大一部分原因是因为人们不能正确认识自己。不能正 输认识自己,看不清自己的优缺点,就会使人在生活中烦恼重重,比如布些人在顺境中自负 自大,不可一世;而一旦遭遇挫折,便会觉得荆棘滴地而一蹶不振。这些人其实是缺少自知 之明,不清楚自己的缺点,也不知道自己的实力。所以,人要有自知之明,量力而为,才不 会在生活中处处磷糖。

人费有自知之明,但自知的获得,又读何容易?只有经历暴风骤雨的洗礼,常压霜欺的 麝研,在无数次地获例中爬起,才能够找到真实的自我,才能够证确面对自己的对与错、美 与丑、善与恶,向更加完美的人生器。无论我们做什么,虽然要尽力而为,但也要量力而行。 因为一个人无沙龙么强人,在他力上都会有一个上限。

无论是大师,还是普通人,在能力上都会有一个上限,如果超过了这个上限,去做力不能及的事,那么,再强健的人也更操跤。也就是说如果一个人的期望信息是超出自己的能力 范围,那么他就很容易因为达不到期望而烦恼,甚至开始怀疑自己的能力不行,从而对事情 产生恐惧。

事实并不是这样, 只是因为他们没有了解自己的能力, 也就是他们没有做到自知才造成 了他们对自己的否定, 对失败的恐惧。相反, 如果他们能了解自己的能力, 把期望值定在自 己的能力范围之内, 他们或许就很容易取得成功。因此, 从这方面来说, 做到自知尤为重要。

当然,我们人人都想让自己做到自知,都想客观真实地定位自己,我们可以从哪几个方面做起呢?

第一, 学会面对自己。要知道一个人要想认识自己, 首先必须要面对自己。如果一个人 连面对自己的勇气都没有, 哪来的勇气剖析自己?

第二,以人为镜,通过与身边的人不断比较,发现自己的优点和缺点,找到自己在群体中的合适位置。



第二 通过整十高处 特别是要十位成功和失败之行初自己 一个人在要十位成功和失 助当由 面交易香港自己的化古与结古 活过成功与生物 我们面能将港自己的有农社林

比会县—个体乐的哥特计算 我们只有勤到自知 才能在自我能找到的药罐之内土更少 自己 而不基础者主勉强自己 主强的自己 才能小平与和丰富恶动组之乐

### 专注目标。京记恐惧

日标赋予我们生命的音》和目的。有了目标 我们才会把注意力强中在追求成功上。我 们才知道要往哪里去,去追求此什么,没有目标。 生活能会生主方向,而人也成了行尸走肉。 健康, 崔西说,"成功就具目标的认成。其他都是这句话的注解。" 穆宝中那些简字的成功人 十不易成功了才设定目标。而易设定了目标才成功。

成功者以基础自己的共同一清二萘。他们目标明确,也会付出切实的行动。他们知道自 已要的是什么。也知道在哪里可以得到它。他们确定目标。同时又决定通应那个目标必须去 的推炼

宣撰尔·斯迈尔斯博士是美国哈德文学的心理教授、虽然已经 70 高龄了,如保在相当年 铝钠体水 有外鱼铝人土垒设置煤仓。新河仓影进上

"我在好多好多年前遇到过一个中国老人。" 斯迈尔斯博士维维地说道,"那是第二次大战 期间,或在远东地区的俘虏集中营里。那里的情况很糟,简直无法忍受,含物姐妹,没有干 海纳水 动螺筋及合基束编字,牵非等非端纳人,右此将领在列目下无法从后身位和心理上 的折磨,对他们来说,死已经变成量好的解脱。我自己也想过一死了之,但是有一天,一个 

车轻人被斯迈尔斯博士的讲述深深地打动了。

"那天我坐在囚犯故风的广场上,身心但我,我心里正报着,季郎上满了电的阳景自杀甚 多么定品的事。一会儿之后,避定现身专家了个中国老人,存因为太康顾了,还被他地以为 是自己的幻觉。毕竟,在日本的故障管区里,怎么可能出现一个中国人?"

"他转过头来问了我一个问题。一个非常简单的问题、如此了我的命。"

牟轻人马上提出自己的疑惑:"是什么样的问题可以被人一命呢?"

"他问的问题是。"斯迈尔斯博士继续说。"'你从这里出去之后。第一件想做的事情是什 么?'这是我从来没想过的问题。我从来不敢想。但是我心理却有答案:我要再看着我的太 太和孩子们。突然间,我认为自己必须活不下去。那件事情值得我活着回去做。那个问题做 了我一命,因为它给我某个我已经失去的东西——活下去的理由! 从那时起,活下去变得不 真然么闲赋了,因为我知道,我每名法一天,就真接鲁拉走近一点,他真存的替枝近一点。"

"中国老人的问题不只被了我的命。它还教了我从来没学过,却是最重要的一课。"

"是什么?" 车轻人问。

"目标的力量。"

易的、目标、企图、值得奋斗的事。目标指出我们生活的责义。当然、我们也可以没有 目标做活费。但是要真正做活着。 快乐做活着。我们能必须有生存的目标。 伟大的思想容曼 默牛曾说过,'没有目标,日子便会结束,像碎片般地消失。"

目标、应该是明确的。成功学专家拿破仑、希尔说过、不甘作平庸之辈的人、必须要有 一个明确的追求目标,才能测动起自己的智慧和精力。它能给你一个看得见的靶子,你一步

一个脚印去实现这些目标,就会有成就感,就会更加信心百倍,向高峰挺进。

目标是一种持久的热望。是一种深藏于心底的潜意识。它能长时间调动你的创造激情。

调动你的心力。你 -旦想到这种强烈的愿望,就会产生一种原子能服的动力,就会有一种钢 物的精神支柱。 -推研它、你就会为之奋力排痕、就会尽力完善自我。

希拉伦兹·恰克是第一个横旋英吉利海峽的女性。1952年7月4日,在京書当中,地走 市利福尼亚以西20海里(1海里= 1852束)的产塔标纳岛,向加州游去,地要成为第一个 播灣技入海維的士人。

奪很大,甚至看不見领航的船只。海水水彈地浑身都麻木了,海中还有鲨鱼,时时在威 胁羞地。15个小针过去了,她感到自己不能再摔了,她要放弃了。

她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她离海岸很近了,叫她不要放弃。但她朝加 州海岸望去。她发现,除了浓雾外什么也看不到。过一会儿,在她的坚持下,人们把她拉上了船。

到了早上,她渐渐觉得暖和多了。这时,她才发现,人们拉地上船的地点,离加州海岸 只有草英里(1英里=161千束)。一时间,她感到了失败的打击。

后来,她不无懊悔地对记者说:"说实在的,我不是为自己找借口,如果当时我看见陆地, 也许我能坚持下来。"

弗拉伦兹·恰克一生中只有这一次没有坚持到底。两个月后,她终于成功地游过了同一 海峡。其实,令她半途而疲的不是疲劳,也不是寒冷,而是因为她在凉雾中看不到目标。

目标的达到就是成功。如果你把目光始终放在自己制订的每一个目标的实现上,你将会 赢得人生。

### 用间接方法摆除心中的恐惧

我们曾在恐惧中浪费了太多的时间和精力,如果你的内心充满恐惧,我们一定可以想办 抹京厨户。

我们的好奇心假選,我们的能力酸强,我们让社会不断进步,我们不断开采着各种资源, 我们让科学发展到惊,的维步。在很多领域,我们都是主宰,但有一件事情却让我们感到奇怪, 我们主宰万物的能力那么强,可是,我们却无法主宰内心的焦虑,甚至总让自己活在焦虑和 积极之由。

我们不仅有传统的恐惧、随着科技的发展。我们还有更大的焦虑。我们却心无形的杀手—— 編射: 1.4心自己的生活被污染锅料— II欄: 1.4心自己吃的蔬菜里面含有太多的农药……用"无 所不在的忧虑"来描绘我们现在的生活情形。真是哥恰当不过了。

过去我们也恐惧,但是过去的恐惧我们却能说此原因,比如我们害怕自己的车胎漏气, 检查一下轮胎便能消除我们的恐惧。但是,现在图找我们的却是一种难以名状的、模糊不清 的恐惧;我们无法对这些优虑进行有效地反击,因为我们根本不知道自己在害怕些什么。我 们害怕的事情太多了,一会儿害怕这个不成功,一会儿害怕那个没有效果,于是,这么多的 害怕交织在一起,我们最后也分不清自己到底能对付哪一个。就这样,恐惧看不见,摸不着, 但如像阴云一样笼罩在我们头上、它就我们所做的每一件事都投下阴影,让我们失去了快乐。 因此、无论对于维来说,想外法克服恐惧器是非常重要的。

恐惧夺走了人们的快乐,恐惧夺走了人们的健康,但是,你也不必担心,我们绝对有能力克服自己心中的恐惧。不要以为自己就一定是恐惧的奴隶,事实上,只要休愿意,你就一定能战胜恐惧。

很多人说战胜恐惧首先要让自己在意志上不害怕恐惧、事实上、用间接的方法要比用你 的意志力强迫自己战胜恐惧效果要好得多。很多情况下,如果我们以直接的方式去处理恐惧、 势必会引起心理上的抵触感。但如果改用间接的方法。我们便可格恐惧颠散导出,这具理脱 **化低易有效的策略之**。

恐惧往往在一个人最不经意的时候袭来。这时候,不正面对它进行攻击,而是以替代的 方式来模数它品级尤其重要。

所以 当你内心事怕时 不妨记住以下原则。

- 1. 令你害怕的是什么?把它找出来。写下来、研究其本质所在,这样才能知道你需要面 时的基什么
  - 2. 对自己所案怕的事。找出案怕它的理由,如果找不到输由,最好去找专家咨询。
- 3. 让自己的恐惧晕露在光天化日之下。不要觉得恐惧有多神秘、找到你能改变的地方, 等你改变之后,你就会发现原来你所担心的事情竟如此撒不足道。
- 4. 内心充满信仰。信仰比恐惧要强大得多,如果你不断往心里灌输信仰,恐惧就会无立足之地。
- 5. 面对心中恐惧的事,向它挑战,减少事情的危害。事实上,也许没有最糟糕的情况,你心里所害怕的那些情况往往出于自己的想象,那些困难只不过是纸老虎而已。
- 6. 无论何时, 都要记一个事实:"我绝对不是孤立无捷的,任何时候都有亲人和朋友在我身边。"

#### 人生没有承寻不了的事

人的潜力是惊人的,很多时候,你认为你承受不了的事,往往却能够不费气力地承受下来。 相信你自己,人生没有承受不了的事。

你还在为期將到来或正发生在自己身上的不幸而恐惧担忧吗? 其实, 这些困难并不像你 想象的那样可怕。只要你勇敢面对, 你就能够承受得了。等你适应了那样的不幸以后, 你就 可以从不幸中推制零运的每千 厂。

帕克在一家汽车公司上班。很不幸,一次机器故障导致他的右眼被击伤,虽经过抢救, 但医生还是摘除了他的右眼球。

帕克原本是一个十分乐观的人,但现在却成了一个沉默寡言的人。他害怕上街,因为总 是有那么多人着他的眼睛。

他的体假一次次被延长、差于灾匪兹负担地了家庭的所有开支,而且施在晚上又兼了一 个职。她很在乎这个家,她爱着自己的丈夫,想让全家过得和以前一样。艾丽丝认为丈夫心 中的阴影总会消除的,那只是时间问题。

但糟糕的是,她走的另一只眼睛的视力也受到了影响。在一个阳光灿烂的早晨,帕克闪 要于谁在院子里赐建时,艾丽丝性诉讼者着丈夫和正在踢球的儿子。在以前,儿子即使到更 远的地方,她也能看到。艾丽丝什么也没有说,只要走近丈夫,轻轻地把住她的头。

帕克说:"贵爱的,我知道以后会发生什么,我已经意识到了。"

艾丽丝的泪就流下来了。

其实,艾丽丝早就知道这种后果,只是她怕丈夫受不了打击而要求医生不要告诉他。

帕克知道自己要失明后,反而镇静多了。连艾丽丝自己也感到奇怪。

艾丽姓知道帕克能见到光明的日子已经不多了,她想为丈夫留下点什么。她每天把自己 和儿子打扮得漂漂亮亮,还经常去美容院。在帕克面前,不论她心里多么悲伤,她总是努力微笑。

几个月后,帕克说:"艾丽丝,我发现你新买的套裙旧了!"

艾丽丝说:"是吗?"

她奔到一个他看不到的角落、低声笑了。她那件套裙的颜色在太阳底下绚丽夺目。

## 

抽相 环旋为少主留下什么呢?

第二天,家里来了一个油漆匠,艾丽丝想把家具和墙壁粉刷一遍,让帕克的心中永远有一个新家。

油漆匠工作很认真,一边干活还一边吹着口哨。干了一个星期,终于把所有的家具和墙 膀副杆了,他血知道了的表的情况。

油漆层对鳞布谱。"对不起 离干焊接槽"

帕克说。"你要要那么开心,我也为此感到高兴。"

算工钱的时候,油漆匠少算了100元。

并上权的问题,然后在2升 1 100 元 甘西兹和纳古语,"他心里不工药"

油漆匠说:"我已经多拿了,一个等待失明的人还那么辛静,你告诉了我什么叫勇气。" 他帕克柳坚持要多路油漆匠 100 元,帕克说:"我也知道了原来我派人也可以自食其力生 法摆接棒后."

原来,油漆匠只有一只手。

哀莫大于心死,只要自己还持有一颗乐观、充满希望的心,身体的残缺又有什么影响呢? 要学会享受生活,只要还拥有生活的勇气,那么你的人生仍然是五彩缤纷的。

人的潜力是无穷的, 世界上没有任何事情能够将人的心打倒。只要相信自己, 人生就没 有承受不了的事。



## 正视生命, 才能准备好生活

### 不敢正视死亡, 就无法获得人生的直谛

死和生都是自然而然的。对一个婴儿来说,或许出生和死亡一样的痛苦。人生就是一个 向死而生的这些,只有明白了生与死的关系,才能勇敢她面对死亡,我们才能获得人生的真谛, 排而积极地上挥。

美国诗人桑德伯格写过一首题为《特快列车》的诗:

我乘上一辆特快列车、这国家最棒的火车之一。

火车载着十五节车厢里上千人、飞驰过草原、驶入蓝色的雾霭。

所有的车厢都将铸蚀, 成为废铁;

所有在餐车和卧铺车厢里谈笑的男人女人都将化为灰烬。

我问一个正在吸烟的男人要去哪儿?

他回答说:"奥马哈。"

这是一首关于死亡的诗,既在感慨火车这个铜铁户人的脆弱,同时也在感叹生命的有限。 那个说楸要去奥马哈的人,在他的意识中,最终的目的地就是"死亡"。人生有限,我们所有 人都会走向死亡。作为成长最重要的一步,我们必须承认这样一个事实,即每个人都将走向 死亡,我们都将锁蚀、突成废铁、灰炭。

死亡不是人生的掠夺者而更像是给予者。死亡让我们更强烈地感受到了生命的意义。像 所有停火的爱一样,死亡充满了神秘,能够激放人的激情。在你与神秘的死亡进行斗争时, 依希发现生命的意义之所在。

阿尔伯特·史怀哲写道:"如果我们想成长为真正的好人,我们必须要了解死亡。我们不必每天或每小时都想着它,但是当生活之路把我们带到一个新的制度点时,我们周围的景物逐渐消失,我们凝视着运方直到天边。这时,不要闭上眼睛,让我们的思绪暂时静止下来,能望远方。然后,再继续思想。以这样一种方式去思考死亡,就会使你增添一份对生命的爱。了解死亡之后,我们就像接受一件礼物一样去迎接每一天、每一个星期。一旦我们能够这样接受生命,慢慢炮,生命被变得弥足珍贵了。"

很久以前,人们对死亡大加批评。人们说。死神是盲目的、不公正的、不合时宜的,它

会把可爱的孩子带走,却把满嘴污秽的家伙留在这个世界上。它把正处于花拳充满梦想的少 年带走,却把风烛残年的老家伙留在这个世界上。

但是,随着时间的推荐,沧海集田的变化,那些疾病酸身的人躺在床上痛苦地呻吟,看 一点儿解脱的希望,对于那些华老的人来说,他们甚至已经无法走掉自己的体重了。这 个地球里得柳林不堪,一代只的人相告活在上面,不管人们有名去。 他总是处在春年时代

最后,由于地球上已能沒有死亡,人的生命变成了一种难以忍受的痛苦。人们再也无法 忍受,挟于又聚集在了一起,乞求上帝把死亡之神返回地球。上帝答应了人类的要求,终于 知而始然了回点.

如果没有死亡,任何人都不会有健全的道德生命。如果死亡在生命的尽头自然而然地来临, 它对于人们来说也算是一种思赐。人、只有在生命垂危的那一刻才感叹人生苦短,好像很多 事情还来不及去完成,就已经受着压强了。如果我们能时常想感死亡,一定会感到生命和 时间的弥足珍贵,就会争分夺秒地好好生活。不过,即使生命已经没有太多时间了,我们也 不能就这么披弃,只要还花着,就有时间去享受生命的超贵。

### 生命不一定结果。但一定要开花

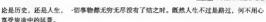
有人说:"幸福与否不在于目的地达到,而在于追求的本身及其过程。"是的,括着,就该尽可能地享受当下的美好时光,尽情地享受人生,尽常人生的过程。

明末崇祯年间,有人置了一幅画、巍然耸立的一棵松树、树下有一方大石,大石上摆着一个棋盘,棋盘上面几颗硫碳落落的棋子,意境深远,若有所指。当时的高僧答雪大师在窗上写了一首诗,将面中之意拌腾得淋漓尽致;"松下无人一局残,空山松子搭铁盘。神仙更有神仙者,毕竟输赢下不完。"此诗以一个方外之人的超然心境、将所有人生哲学、历史哲学包含其中。人生如同一局级棋、体争衰夺,世世相传,输赢二字永远也没有定论。人生如棋局、众生如棋界、编篇下名米。何必下心计。

宇宙间的万事万物时时刻刻都在变化,任何时间、任何地方,一切事情刺那之间都会有 所变化,不会永恒存在。人生所追求的结果也会产生很多的变动。在充满变局的人生,放慢 脚步,观赏身边的风景,不失为一件乐事。若步履匆匆,只为赶达目的地,抵达之际,才发 艰目的地不外平如此,失望之余亦会懊悔当初为何驳留意旅途的风景。何必为了远方的风景 而锦过了身边的美丽? 为了路上的风景程即也许时光又有何关系呢?或许,你会因为路上多 停留而迟抵达终点,但路上别样的风景会让你收获不一样的心路体会。须知,生命不一定是 用来结果的,但一定是用来开花的。人生不过一次旅行,漫步在时空的长廊,富贵名利,不 过知蓝的生命次第开放,慢慢旋放生命的光彩,慢慢放赏人生的过程。

一位美国的旅行者去拜访著名的波兰箱短师赫菲茨。他惊讶地皮现,短师住的只是一个 放演了书的简单房间,唯一的家具就是一张桌子和一把椅子。"大师,你的家具在哪里?" 旅 作者问。"你的呢?" 赫菲茨回问。"我的?我只是在这里做客,我只是瑞过呀!" 这美国人说。 "我也一样!" 短师轻轻地说。

天地万物, 都在永远不息的动态中循环旋转, 在动态中生生不已, 并无真正的静止。无



如果生命是一段旅程的话,那么旅程的起点是诞生、终点就是死亡。虽然,我们终将到 这生命的终点站,但在这段旅程中,我们每个人都会欣赏到街途的无限风光。既然终点是相 同的,那何时难个在这旅途中发现属于自己的不一样的风景,只要我们好好生活,珍惜生命旅途, 充版诉成,由知何随性和张敏说,"瑜珈社会,我已经真正的经过之"。

#### 正編人生, 筆封死亡

有人说,一个人从生下来就开始走向死亡。其实,我们的生活并没有那么悲观,"走向"是一个生命的经历,最起码我们没有立即死亡。我们从出生到死亡,要过一段说长不长,说短也不短的时间旅程。如何去把握这段旅程?不要荒废。在即将离开人世的那一刻,没有后悔,那就没有虚度,那就不任到这世上走一遭。不在乎天长地久,只在乎曾经拥有,我们拥有过株动的生命,见过彩虹,经过风雨,我们就没有什么理由去惧怕死亡,要知道,如果能善用体心。即确小绘也能称多模

一位中年人和一位年轻人都不幸身惠絕盛,他们住在同一同病房。中年人的生命只有一 个月的时间了,年轻人制还有三个月的时间。年轻人对自己即得粹始的生命感到张沮丧,同 时也不断怒骂老天对他的不公平。尽管他的父母为了场他活病,一分何霖露产,照得筋疲力尽、 公力交瘁,但他还是对父母充满了恐惧。理怨他们没有给他好的身体,也没有挣很多的假始 他活旗。每次表班增她的时候,他的父母听到的都要形迹们的情愫。最大家只能散聚法酒。

中年人則表現得很平静,每次时前来探望他的家人、朋友都非常平和,经常还该定风生。 非常幽默,根本看不出一个即得死去的人的意意。一次、年轻人的父母在爱克儿子的责骂走后。 中年人终于忍不住地中轻从说:"休死了,不仅是对缘父母的解脱,也是对你自己的解脱。" 来极人很情性幽问道"谁如什么这么留。"

中年人平轉地解釋道,"你的內心充滿了愁情, 丝毫没有怜惜你的父母, 他们是在承受着 你的折磨; 而你自己在折磨他人的问时, 也在折磨自己。生每八剩下最后了, 你却还是没有 要别等好的东西, 如聚此样, 論佐 100 年的参考如法不出什么家义 矣!"

托马斯曼说:"死亡是什么?这个问题的客案不是用几个衰乏的、煞有分事的字说出来的……死亡是一种幸福、是非常深趣的幸福……是在痛苦不堪的徘徊胸蹶后腑上归途、是严雪精慢的纠正。是从难以忍受的能發矩樁中得到懈放:"

有生便有死,死并不可怕,可怕的是不敢面对,自己恐吓自己,自己折磨自己,意志消沉。 签对人生,签对死亡,这才是我们给借生命的重要扶剔。

庄子的妻子去世了,好皮善于赤唇来,如看到庄子竭在地上, 正凝着盒子唱歌, 惠子模 惊讶。惠子横愤地说:"夫人和你结为伴侣, 生几页女, 身老而死, 你不更也就罢了, 怎么能 蘸着盒子唱歌, 是不是走这步了?" 庄子概定:"不功。她那死的时候, 我怎么能够不难过! 可是探究她的开始, 本来没有生命; 不仅没有生命, 而且没有形体, 不仅没有形体, 而且没有气。 而且没有代。 所以他们有生命。 现在 又国变化而死亡, 这些或好像是泰夏秋冬一年四季在近行。 夫人独妄安静地到天地之间休息, 我却嗷嗷地更, 我认为这样是太不慢得命运, 所以忍尼了哀痛。" 惠子著有所语。

弗洛伊德说:"我们当然有着思想准备。把死亡看做是生命的必然归宿,从而同意这样的 说法:每个人都欠大自然'笔账,人人都得还清帐——死亡是自然的,不可否认的,无法避 免的。"正所谓"尘归尘、土归土"、死以何惧呢?

生命从起点到终点,就是一个自然的过程。洞悉了生与死的本质,就不会为终究要死去 而华立不安。只会为生存的每一天而嘲彩。叫好。

### 谁珍情生命, 谁就延长了生命

人生总是那么短暂,有时候心怀梦想,想要按照计划去实行,可是似乎计划还没有定完, - 段青著的岁月就这么懦走了。不知不觉,人生已经到了事年。也许再转眼,就划过了所有 的美好岁月,走向了人生的尽头。每天,都有无数生命像旋星一样划过天际,消失在茫茫夜 空当中。是宠叹、骤然,还是反思、爱惟?

上午 10 时整、蝉发表了他的第一篇作品。它讲到世事: 炎热。

11 时、它还在鸣叫、并没有改变它的调子、而且扩大了他的主旋律。它讲到爱情。

在離熟的午后时分、当意情与炎热带来的伤感动摇了它时、它心灵的交响乐进入了伟大的乐章、于是它说:死亡。

但是这事还没有结束。晚餐以后,它把炙热、爱情、死亡输织或最后一节,比其他各节 更为精妙,而且没有那么嘈杂。

那就是:生命。

生命,即使如火焰、如县花,只要学会珍惜,它便永存那一刹的动人与璀璨。 当代作宴监谢籍在谈到自己生命的经历时, 善说。

"我 16 岁时离开北京到西藏阿里当兵,是我记忆最深刻的人生转折。我从小的生活短历 决定我对于农村的招敦空间之仅限于住土房于吃离失,而到了阿里,拿下 40 多度的酷康、海 拔 5000 米以上带来的轮毂、八九个月接不到任何信件、吃不到任何蘸菜、等等,那该不是外 署吧? 在可試了! 兹直直缺点命到. 人的生命士雕题了. 因为我们添贮耐合面对死亡。

"那时我们没有任何娱乐的条件,没过多久几个人连活都说尽了,我因此常常一个人来坐 着着冰宫,一看就是几个小时,现在想来,那简直就是'面壁'……原始人的生活不过如此吧?

"但是,我在那时有很多冥想,人从哪里来,要到哪里去,看冰雪的时候仿佛看出了人生 的很多问题。我记得康德有一句话说:'人时于食高的认识来源于恶惧。'可能吧,于是我决 定把自己的一生查找得海南省发,还要于他人有益。

"那干多年的生活让一种观念横贯我的一生,那故是珍惜生命。有人曾经对我的小说等作 品做卡门研究发现,我用"生命"、"死亡",特别是"温暖"这样的词汇特别多,大概是因为 在当年被派帖了。

"不管怎么说,后来我的作品总是要把自己在高原所体验到的生命的宜贵,传达给他人。 那是在我长篇小说里一以贯之的主题——爱惜生命。"

爰情,是因为感恩。毕竟、能够拥有生命就是一种幸福。但是、如果人的生命就好像一 朵盛开的花朵,你可以纳烂辉煌、香气袭人;或者苍白暗淡、寂寞无声。 切在于你珍惜与否。 生命也是脆弱的,面对如此脆弱的生命,我们唯一能做的,就是珍惜生命中的每一天,不虚 度任何一天。

#### 生命之身需轻载

一只飘摇的生命之身,从时空的长河中缓缓驶来。

一个阐明诞生的生命,他不会说,不会笑,不会跳,不会闹,也不会思考,他只是沉睡着, 证价体来一个高来。"他从何价来?要到何价上。"

副诞生的小生命音音道,"我以何分妻? 要到何分土?"

生命之身在时空的长河中聚聚前行。忽然,又传来一个声音:"等一等!我们想与你一同 株士,我我们同去!"随着声音传表的方向看去,只是痛苦与欢乐、爱与惟、善与愚、得与朱、 占功与辛龄 照明品题他,手拉盖干脏的手会力。李

痛苦从左边上下船,欢乐从右边上下船;爱从左边上下船,惟从右边上下船……待这些 人生的悍侣们进到了船舱,这只飘簸的生命之鼻倾时沉重了许多,能中的气氛顿时活跃了。 罗泰公室 结选引 与由沙岭山台

忽然,又一个喊声传来:"等一等!等一等,还有我们。"随着声音,只见清醒与糊涂、 路内朋友双携手绑条。清醒从左边上了船,糊涂却迟迟不肯上去。路人从左边上了船, 那点点识识不会 上去。

"喂! 怎么回事? 朋友! 糊涂! 你们快上来呀!" 一个声音招呼着他们。

"不! 除非糊涂先上去,我才会上去! 否则,生命是容不下我的!" 朋友说。

"不! 或也.不根上去, 或知道或是不夸吐抑的。" 糊涂证。

"清上船吧,糊涂! 你知道你在我的一生中多么重要吗?我要得到朋友,首先要得到你, 我要成就一番事业,没有你是万万不行的。"船中的生命呼吸着。

于是,糊涂现就璀璨地上了船、朋友紧联着也上去了。飘振的生命之身,在时空长河中 潘盎易前行。

这时,后面又传来了呼唤声:"等一等我,别忘了我!我一直在追随着你哪!"这是死亡 纳啡啦。

生命之身没有停下来,不知是它没有听见,还是它已经装满。生命之身继续向它的"去处" 驶去。死亡紧紧地在后面追赶着。

生命如船,生命之舟载不动太多的东西,要想使船在抵达彼岸时不在中途搁浅或沉没, 龄必须轻费 口取需要的东西,那不该要的脚下。

有一个年轻人准备长途被涉去旅行。他想得非常周到,随身带了一个沉重的背包, 里面 在一个年轻人准备长途被涉去旅行。他想得非常周到,随身带了一个沉重的背包, 里面 在市高震。从为这次旅行股份下充分的流音。

一位智者檢查完施的脅包之后,突然问了一句:"这些东西让你感到快乐吗?" 华轻人愣 位了,这是他从来没者邀过的问题。他开始问自己,结果变现,有些东西的确让他很快乐,但是, 看此东西客户不值得每分量和定法的路。

年轻人决定舍弃一些不必要的东西。接下来,因为骨包变轻了,他感到自己不再有束缚, 而且还能体会到旅程中的挟乐与辛酸,旅行变得更愉快。

人生就像是一次旅行, 而你的头脑就像是旅行背包。有时背包中的东西太多太乱, 心思 太杂, 负荷太重, 烦恼太多, 就会大大地妨碍和损害自己。

如果水远凭着过去生活的惯性。日常的经验、固守已经获得的功名利料、想要获取所有 的权钱职位,什么风头利益都要去争。什么样的生活方式都让我们既花塘乱。什么朋友熟人 都不愿意得罪,这样我们就会被丁应付,把很多时间和精力都浪费在无谓的纷争和无穷的耗 费上。不仅自己的正常宏展受到限制,甚至迷失自己承正应读前进的方向。

有时,生命中会长出'些杂草肿瘤,侵蚀我们美丽丰富的人生花园,摘乱我们幸福家园 的田地,我们要学会铲除这些杂草。 放弃我们人生田地和花园里的这些杂草害虫,我们才有机会同真正有益于自己的人和事 亲近,才会获得适合自己的东西。我们才能在人生的土地上播下良种,致力于有价值的耕种, 最低的出生面的触念。在1400年度与第四级指

多少人留恋于得意的岁月中,多少人荷逝在失意的时光里,但是人生是一条单行道,永 运沒有回头的可能,只有朝着前面的路,奋力前行。然而,有些人却忽略了一点,人生是不 需要太多行李的,肯着过多的行李上路,肩膀就压了重担,让人透不多气来。在人生的路上 非但不能加种蜡件。同而色触束缝碎力。

房租太贵会让你感到烦恼吗? 也许你宁愿是个生活在街头的滤液汉。这些幸运的家伙从 来必为房租问题烦恼,他们生在街头,也死在街头。他们唯一要操心的事情,就是晚上睡 借油能容块即一种被害当好。

当我们知道有这么多惨状仍在世界上很多地方被默默接受的时候,我们却因为在某个高 赚的原行改占到好餐位之发需要。因为了每个月的账单抱怨不休,因为体重没有减轻保瘪懊恼。 计的品单们的标题。如何的问题和2

长时间不间断的专注于痛苦是一件既不正常又不可能的事。所以,如果我们感冒躺在床上还得担心办公室积压的公事,如果我们的手扭伤了还得上扬打球,我们当然会心烦,这一点绝对可以理解。但是我们处事的观点如果只局限在这类芝麻小事上,那么即使是最微不足道的困难也可能变成人生的主要障碍,拘泥于这种小节终将耗尽我们宝贵而又有限的时间与精力。



# 危机, 无处不在

>>>>>>





# 当危机发生时, 找出解决的关键

# 自身的分量取决于自己

要想别人尊重你,首先就要尊重自己,这是一个不变的难则。而观实生活中有些人,受 到别人的欺负和桥对,他是冷嘉和打击,实属一个没有分量的小人物,这跟他们一贯看轻自 己的行事风格是密不可分的。所以我们要学会不卑不亢,尽力去提脱"人为刀俎,我为鱼肉" 的局面

世界名著《简·爱》中的男主人公罗彻斯特身为庄园主、财大气粗、对女主人公说过:"我有权蔑视休!" 他自以为在地位低下又其貌不扬的简·爱面前,有一种很"自然"的优越感。但有坚强、个性又弱望自由平等的简·爱、坚决她维护了自己的尊严,寸步不让,反原相讥:"你以为我穷、不好释就没有自尊吗? 你错了! 我们在精神上是平等的! 正像你和我最终将通过坟墓平等地站在上帝面高一样。"这番话强烈她震撼了罗彻斯特,使他对简·爱产生了由衷的敬佩。

在现实生活中,有的人不情降低自己的尊严,不惜出卖人格。去逢迎寒些在某一点上比自己强的人。哪怕逢迎者对自己循博无礼。这种"卑己而尊人"的行为甚不值得殊道的。

我们不要忘了鲁迅先生告诫我们的一句话:"不要把自己看成别人的阿斗,也不要把别人 看成自己的阿斗!"要尊意别人,更要赢得他人的尊重。

有一个美好的说法:"一个人只要拯救了一个灵魂,他就拯救了整个世界。"它告诉我们, 每个人都是可费的。不论外表,行为和个性是多么的不同,但每个人都有改变世界的力量, 而世界也随着每个不同的人,以不同的方式在改变当中。当我们这样滑问题时,意味着受已 经发生,它放合促使我们联结自己,又都需别人,创信出爱的娱费和改造世界的巨大力量水。

说到这里,你可能会问,怎样才能做到尊重自己呢?这就需要我们去寻找自己身上有哪 些值得尊敬的东西。

人类的大脑所具有的一个神奇的功能,就是可以提出和回答任何问题。虽然有时候大脑 的回答是错误的,但无论如何,只要你提出问题,它就一定会给你一个答案。比如说,如果 你问自己,在我的身上什么是我自己尊敬的地方呢? 你的大脑就会把答案提出来告诉你,如果 你一时想不出来,只要多思索 会儿,相信你就一定会想出一些东西来。比较很诚实, 在学习和生活中从来不欺骗自己和他人,我的记力很好,会很快记住所学的生字词;我虽 然愚笨,但我却有转己以怕赶起别人的意志力……这些那是值得你值得事敬自己的地方,不 管你信不信,只要你长久地去开发和发掘自己所尊敬自己的东西,久而久之你就会找到许多 自己值得尊敬自己的嫌方。怎么你也就会就来越委自己了。

一旦我们理解并依赏自己的价值,我们就会开始欣赏别人的价值,并且尊重他们,而当 我们有了尊重,我们就能够去爱了。当你学会了如何尊重自己,进而爱自己的时候,你和他 人在一起就会现得自然,轻松、湘游。因为你是用一种尊重的脚形之者别人的,很自然,你 你本馆的全员得到和当时,也对她你的被母员自己他就上来别人了。

# 组织完本额用

有这样一个故事。有一个人从小就惹是生非、长大后成为当地的流氓,吃喝罐輸五書俱全、 雙天无所事事,最后因为抢劫被判了十五年。他有一个妻子两个儿子,后来妻子与他离婚了。 两个儿子,其中一个儿子学他,雙天到处瞎視,最后锒铛入狱;而另外一个儿子则发奋困驳。 每后在一章公司当上了副台,加索一个全国的变好

一个记者采访了兄弟二人,为什么他们会走上不同的道路?令人颇感意外的是,他们回答的音易同雄的一句话,"有一个这样的父亲 我还能怎样呢?"

同样的一个事实却得出了不同结果:一个自暴自弃,另一个则奋斗不息。看来,有什么 越的眼路就有什么样的人生。 思想路珠宝了他们的出路。

所以,当你遇到麻煩來手无實的时候,你不妨換一种思點,跳出懷性思維,也许你马上 筋能找到一条新的道路,一个新的目标,一种新的境界, 幾个思路,也许就有了出路! 否則, 依的人生清點已合雜主總行。

两个老板在一起聊天的时候,说起自己的员工。一个老板说:"我的公司有这样三个人, 一个表故寻根究底,谁这嫌解;另外一个总是忧心忡忡,为一张莫名其的的事情知忧;第三 个人每天无所容容。直去始处祖逖,血言在今不了,访凡是由"在李松"的他们。"

另外一个老板想了想说:"这样吧,你干脆让他们到我的公司来上班吧,有得麻烦。"第 一个老板高兴地答应了。

那三个人到了第二个老板的公司后、喜欢寻报完底的那个人被安排去做质量监督, 总是 忱心忡忡的那个人被安排去做安全保卫, 而喜欢闲逛的那个人则被安排去做业务和宣传。

一股时间以后,这三个人都做出非常出色的成绩,而他们所在的公司也取得了迅速的发展。 同样的一个人,在不同的岗位、就会有不同的表现。所以说,没有走不通的路,只要你 的方向走对了,没有能不成功的意,只要你的则跟除了区路。

有一家不起眼的小餐馆,老板与员工招呼客人、点菜、粮菜名,感觉完全就是说笑话、 讲书, 历且每个很难遇的菜都有一个很另美的"糠号"。因此,客人在这里吃饭、喝酒,完 今另一种好值的精神事命。

假如8位客人刚到门口,负责招呼客人的员工就扯起嗓子大吼:"英雄8位,那座伺候!" 点菜时,客人点两个通点脑壳,他故特者对厨房喊:来两个"蜂等"!客人点"猪拱嘴",招 守客人的员工那里就成了"相索相爱"。这些到效的另类菜名,让来店里吃饭的各路"英雄" 重不接捏,婚任!

在这里,上直兹——"吃里扒外",正庸干——"黄龙檀题",瑞鸭精翅脐——"展翅高飞", 脚掌——"走滩天涯", 南舌头——"甜言蜜语", 炒萬笋丁——"里星点灯", 炒乳锅——"向 往神鹰", 醋——"忘情水", 啤酒——"梦醒时分", 白酒——"窗半清醒窗半醉"……

酒过三巡、莱过五味之后。店家免费给每桌客人送一份"迟来的爱"——一盘普通的泡菜!

安人满足俗的之后呢? 法合格在意的定人们是得了据"般门"——安然!

据说这家小店原来生意并不好,而且店里面也没有什么出名的特色菜。就是给菜改了改 2年、专意就出去抽火墨。

通过这家小店的转变,我们可以知道:成功与失败,富有与贫穷,只不过是一念之差; 不怕做不到。只怕想不到。

人与人最大的差别是脖子以上的部分,不同的观念最终导致了不同的人生。我们必须有 新的观念、新的方法、新的创造,才能在激烈的竞争中立于不败之地!

# 战胜内心的恐惧

每个人内心都有恐惧感,我们害怕生矣。害怕失业,害怕交际,害怕生活没有保障,害怕死亡,惧怕孤单,惧怕失败,惧怕冷漠……人生处处充满压力和危机,激烈的竞争,无数防不胜妨的陷阱,让人茫然失情,畏首畏尾,不知何去何从。为了避免麻烦,人们所采取的方式遇常就是逃避。这种消极的态度对你产生了一些消极的影响。随着恐惧的程度加深,范围扩大,人也变得越来越懦弱。在人生的发展阶段,若要非福快乐,战胜内心的恐惧是起码的前爆条任

一个年轻人离开故乡,开始创造自己的前途。他动身的第一站,是去拜访本族的族长, 请求报点。老族长正在粮车,他听说本族有任后单开始踏上人生的旅途,故写了3个字;不要怕。 旅后抬起头来,望着年轻人说:"孩子,人生的秘诀只有6个字,今天允告诉你3个,俱依年 生命用."

30 年后,这个当年的年轻人已是人到中年,有了一些成就。也添了很多伤心事。归程浸浸, 到了家乡, 他又丢掉结那位旗长。他到了旗长家里,才知道老人家几年前已经去世,家人取 出一个密封的信封对他说:"这是旋长生前因给你的,他没有一天你会再来。"还乡的游子这 大概起急。30 年前给在这里听到人生的一年敏验, 扬开信封,里面施拔又是3 个大字,不要拖。

中年以前不要怕,中年以后不要悔。这就是人生的秘诀。勇气和胆量,使我们不论在求 学,追求异性,建立婚姻家庭,临对惩劳的困境,寻求事业的突破,或在建立我们的财富之时, 都不会被无明的恐惧造成障碍。成功的人,都一定会战胜恐惧,对自己的信念一往无前,排 验万难, 鲁桧成功.

其实,很多时候恐惧都是我们自己强加给自己的。

半夜里,佳佳要上厕所,一个人爬起来下床去,走到卧室门口,开门看了看,又折回来, 门厅里太黑,她客怕了。妈妈说:"宝贝,别客怕,蘸起勇气。"

"勇气是什么?" 佳佳跑到妈妈的床前问。

男七定什么? 在往毛列两两的床员 "就是黄重的年。" 妈妈回答。

"妈妈,你有勇气吗?"佳佳好奇地问。

"或当然有!" 妈妈笑了。

佳佳就伸出她的小手来:"妈妈。那你把你的勇敢的气路我吹点吧。"

妈妈对着她的冰冷小手几吹了两口,惟佳繁张兮兮地忙攥紧拳头,生怕"勇敢的气"跑掉了。 然后,她就攥紧拳头,大踏步地走出了卧室,上厕所去了。

这个世界根本就没有什么"勇敢的气"、只有无所畏惧的强大的心。其实,很多时候,我 们害怕的不是别的,是自己内心凭空生出的恐惧。我们战胜的也不是别的,正是自己。只要 你直正而对恐惧。那么你就能战胜它。

一句歌河说得好:"我收藏恐惧爱上恐惧那就再没有恐惧。"日常生活中克服恐惧的最好方法是,开诚布公施交流,通过不断地问自己"为什么"来找原因,就可以消除恐惧和烦恼。

怎样才能克服恐惧心理呢? 恐惧心理可以通过自我调适和训练来克服。具体方法如下:

1.把能引起依紧係、恐惧的各种场面,由轻到重依次列成,张表(越具体越好),分别抄到几向卡片上,把最不今你恐惧的场面放在最前面,把最令你恐惧的放在最后面,卡片被順作依次推到好。

2. 进行放松训练。方法为坐在一个舒服的座位上,有规律地深呼吸,让全身放松。进人 松弛状态后,拿出上述系列卡片的第一张、想象上面的情景、视像得越逼真藏好。

3.如果你觉得繁张和害怕,就停止想象,做深呼吸使自己放松。等到完全放松后,重新 想象附才失败的情景。若不安和繁珠再次发生、就再停止后放松,如此反复,直至卡片上的 情暑不心直体低不安和繁举为止。

4. 按同样方法继续下一个更使你恐惧的场面(下一张卡片)。注意,每进人下一张卡片的 概象,都要以你在概象上一张卡片时不再感到不安和繁张为标准,否则,不得进人下一个阶段。

5. 当你想象是令你恐惧的场面也不感到害怕时,便可再按由轻至重的顺序进行现场锻炼, 若在现场出现不完和繁张让自己做现度吸收数率调整,直到不再恐惧为止。

恐惧让我们知道,让人们的灵魂得以放松是多么重要。要真正戒除内心的恐惧,唯有增强自己的自信。寻求内心的安宁,才是最好的解放自己的方法!

# 改变不了环境。就改变自己

要改变现状,就得改变自己。要改变自己,就要改变自己的观念。一切成款,都是从正 确定之价。一连串的失败,也都是从情误的观念开始。要适应社会,适应变化,就要 办本自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山,弟子们于是纷纷请教方法。柏拉图笑道:"很简单,山若 不过来,我就过去。"弟子们不禁哑然。

世界上根本改有什么移山之术,唯一能够移动山的秘诀就是:山不过来,我便过去。同样的道理,人不能改变环境,那么就改变自己。

哥伦布发现美洲大陆后、欧洲不断向美洲移民。为了得到足够的食物,欧洲人在美洲大 量种核苹果树。但是在19 世纪中期,美国的苹果大面积减产,原因是出现了一种新的客虫—— 盐薯如仁

附开始,人们以为言虫是被从欧洲带过来的。后来经过研究发现,苹果娅蝇是由当地一种叫山楂蝇的变化两条。由于苹果瓣的大量种植,许多本地的山楂瓣被砍掉了,以山楂为生的山楂蝇为了适应这种情况,成变了自己的生活习性,开始以苹果为食物。在不到 100 年的时间里、山楂蝇鲢化成了一种新富虫。

山楂蝇为了适应环境、竟不惜改变自己的习性。生物适应环境的能力令人可敬可叹,那 么人又该如何适应环境呢?

在威斯酸斯特教堂地下室里,英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话:"当我年轻自由 的时候,我的想象力没有任何局限,我参想改变这个世界。当我南斯成熟明智的时候,我发 现这个世界是不可能改变的,于是我将服光放得短茂(二些,那就只改变我的国家吧!但是 我的国家似乎也是我尤法改变的。当我到了迟暮之年,抱着最后,坐努力的希望,我決定只 改变我的家庭、我亲近的人——但是,唉! 他们根本不接受改变。现在,在我临终之际,我 才突然意识到;如果起初我只改变自己,接着我就可以依次改变我的家人。然后,在他们的 搬力被助防,我也许就能改变我的国家。再接下来,谁又知道死,也许我走整个世界都可 思动你。"

人生如水,人只能去适应环境。如果不能改变环境,载改变自己,只有这样,才能克服 更多的困难,战胜更多的挫折,实现自我。如果不能看到自己的缺点与不足,只是一味地埋 循环境不利,从而把改变境漏的希望寄托在改换环境上调,这实在是徒劳无益的。

# 去别处寻找肥肉

一天吃午飯,法国昆虫学家法布尔兹着碗坐在树荫下,发现地上一块膏头上爬满了蚂蚁。 这些蚂蚁忙得热火朝天,但膏头与蚊丝不动,况且,膏头上也浸刺,拖回去干什么?法布尔 觉得好笑,也为蚂蚁们的勤奋而感动,于是拿了块肥肉,为便于拖运,还嚼碎了吐在地上, 粉它们。

但是,这些蚂蚁全种贯注于骨头,根本不知道附近有美味的肥肉。它们上下左右地爬啊、 時期,即在风一片,跟着基础动力计制,就是没有谁经肥肉这边那一步。

法布尔闲着没事,想看看这些碎肉最终归谁。因为附近有好凡处蚂蚁窝,总会有蚂蚁发 现的。

這時, 骨头迫出现一只神态慌张的蚂蚁, 好像是刚刚赶来的。兄弟们忙于换骨头, 没有 推准备它。它围着骨头跪来跑去, 您帮一把, 但赫不上去。它似乎很生气, 向骨头发起冲棒, 相似独独了鬼们地坐下每.

这只蚂蚁蜂子放弃了,在外围转了几圈、像是在思考什么。接着,它离开兄弟们,向到 处委去。一路查查停停,思然是根开辟新的避漏。查到海袋处,它一转身,向肥肉汶边爬来。

法亦作很兴奋地盯着它,期待它撞上好返! 果然, 它的触角准确地砸上了肥肉! 只见它一棵,然后迅速咬住一颗肉粒, 开始草用美味的牛果! 当大部队还在攻打那块没有指望的骨牛贴 计尺差验除压纳心编数在测检器尺针链.

这个故事告诉我们, 人们趋之若鹜的事情对你而言未必有多大价值, 适当的时候, 我们 应该等会开辟新的道路, 健康以小期级, 样, 去寻找投人抢夺的配肉。只有这样, 你才能发 瑕皂机, 开创一片新干燥, 或验依的应缘从生。

1847 年,17 岁的李维斯·施特劳斯从德国来到美国、授靠在纽约开布店的哥哥。

1850年,美国西部出现了淘金旅。20岁的李维斯也加入了这股被更财的旅源所据使的人 混当中,他只身来到田金山,该图提到一个金矿。然而,他几乎来起下所有积雪,都没能没 废一个金矿。他几乎要她望了一一天,李维斯震然他坐在地上,看着走沟上照黑横横的 者。一种眼,他看到了自己帐篷里堆积加山的帆布 用来制作淘金时野管用的帐篷和马车篷。 他特念一想,改变了淘金物如果、决定另群发财门道。他先是开了一家销售日用百貨品的小 商店,主要卖帆布。李维斯认为:淘金圆然能发大财,但为那么多人提供生活用品也是一桩 能雕模的好生意。

一天, 李维斯正托着一捆帆布柱回走, 一位淘金工人担住他说:"朋友, 你能不能用这种 帆布做一条裤子卖给我? 我鏊天和肥水打交道, 普通的裤子短不住穿, 只有帆布做的裤子才 糖实耐磨."

李维斯听后, 灵机一动, 一条生财之道马上闪现在他的脑海中。于是, 他立即将那位淘 金工人带入一家栽随店, 按他的要求做了两条裤子。这就是世界上最早的牛仔裤。 由于牛仔裨结实耐磨,很快就成为淘金工人的首选货、最终风靡全球、李维斯也成为了 牛仔± ₹.

李维斯的成功经验说明,人云赤云,总是跟在别人后面,是没有多大出息的。成功决不 是确运气,而是要积极独创资条件,另跨区径,才能发现你人生的转机。

# 人生最大的危机就悬没有危机感

有一解熊,欢乐地生活在一片树林茂密、食物充足的森林里,它们在这里繁衍子孙、同 果他动物友好相处。看一天,她珠上里生了巨大变化、这片森林被需也焚烧。各种动物四散奔逃, 熊的生命也受到威胁。其中一部分熊提议说:"我们北上吧,在那里我们没有天做,可以使我 们发展得更强大。"另一部分别反对:"那里头女下,如果到了那里,只怕我们大家都要被冻死 饿死。还不如找一个温暖的地方好好生存。可供我们吃的食物也很多,我们也很更容易生存 下来。" 争论了半天,谁也说服不了谁,结果,一部分熊去了北极边雄生活,另一部分剿去了 一个四氢温耀 重大整构始处站任任下叁

到了北极边缘的我,逐渐举会了在冰冷的海水中游泳,还学会了游入水下捕食鱼虾,基 基于与比自己体积还大的海豹将手……长期下来,它们的身体比以前更大更重,更凶猛。 致数当岛的IT服在看到纳土城市

另一部分無到了盆地之后才发现:这里的食肉动物太多了,自己身体罩堂,根本无法和 制的食肉动物竞争,使决定不吃肉了,改为吃草。没想到这里的食草动物更多,竞争更激烈。 草也吃不咸了,只好改吃到的动物都不吃的东西——付子,这才得以生异下来。渐渐地,他 们把付子作为自己唯一的食物来源。由于没有某他动物和它们争抢食物,它们变得好吃懒动, 体态臃肿不堪,就疳化过了我们现在看到的太熊猫。

熊的遭遇如此,人的成长和发展又何尝不是这样呢?如果我们没有危机感,自己不主动 去争取进步,迟早也会和大熊猫的遭遇一样、被别人排挤,甚至被别人吃掉。

危机感是一种强大的力量,它可以时刻提臘我们閒閒危机四伏,警懼我们不要安于現状,并鞭笞我们采取行动,发愤自强。危机感可以激发我们不甘落后的斗志和进取精神,所以说,危机感是个人成长的信号。如果安于现状,看不到自己所面临的危机,往定不能得到长效地发展。不能进步,难以跟上时代的潮流,那么你必定会被社会所淘汰。一个人应当让自己跟得上时代就进的步伐,要学会和自己比赛,每天都要淘汰掉那个已经落后的自己。如果你不丰动去淘汰自己,超越自己,那么你必称被别人超越和淘汰。

N先生在某中外合資企业做了3年的网络通信设备销售经理。3年来一直忙于日常事务, 在一片"干杯"声中度过了3年,除了湘量以外,其他才能并没有什么明显的增长。可是就 在这3年中,他的下属環態他鞍前乌后,慢慢地积累了一些短脸,羽翼也渐渐地半满了,而 且销售业绩该人,连续在公司的蟾放考评中名列第一。在"业绩才是硬道理"的今天,下属 迅速地淘汰择了她的上司。

所以,在竞争激烈,兔机四伏的当今社会,不是自己淘汰自己,就是被别人淘汰。我们 只有时别保持危机意识,主动出击,抓住一切机会提高自己,才能够像故事中的北极熊那样 滚斯强大。

一个主动超越自我,淘汰自我的人一定是一个充满危机感的人,证据这种危机感成为他 们不断超越自我的动力。相反,一个骄傲自满的人,定是很少有危机感的人,这样的人只会 故步自封,一生也艰难有极大的作为。 未来是不可预测的,而人也不是天天走好运的,就是因为这样,我们才要有危机感,在 心理上及行动上有所作备,应付突如其来的变化。如果没有准备,不要读应变,光是心理受 别的加土油砂心14位王区 72地

# 條正方案, 找到解决问题的最好方法

英国学者贝尔纳曾经说过:"良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能,而拙劣的 方法则可能阻拦才能的发挥。"生活中,很多人之所以遭遇到很多挫折和麻烦,有一个重要的 原因,那就是在一开始,他们的做事方法就是错误的。的确,正确的方法才是解决问题的关键。 一个人连解决问题的方法都错了,怎么可能把问题解决掉,又怎么能不受挫死?因此,在生 步 为了域心或恒和瘫责。我们必须不断能正自己的方案。我到域此问题的下途的方法。

《愚公移山》的故事,老少皆知。我们钦佩愚公的干劲、执謇,但同时也有人抱质疑态度; 若愚公搬一次家,又何至于让子子身孙都辛苦一生?这是一个没有选对方法,也不懂得及时 小猫的血刺。

工作中,许多人缺乏平常心态,常咬紧"青山"不放松,永不百放弃,最后却头破血流。 而拥有平常心态的人都懂得这样一个道理,换个角度,找对方法,或许将迎来"柳暗花明又一种"的红好龙,

小马到一家公司去推销商品。他恭敬地清秘书把名片交给董事长,正如其所料,董事长 活是把名片还绘了他。

"怎么又来了!"董事长有些不耐烦。秘书把名片退还给立在门外受尽冷落的小马,但他 老不在索讷再次加名片递拾秘书。

"没关系,我下次还会再来拜访,所以还是诸董事长留下名片。"

撫不过小马的坚持, 松书延着头皮, 再进办公室, 董事长文了, 将名片鞠成两半, 圣给松书。 林不知所措地愣在当场, 董事长更生气了, 从口载拿出 10 块银说道:"10 块银买他一张名片, 做书で吧!"

哪知当船市通还给业务员名片与钞票后,小馬很开心地高声说:"请你跟董事长说,10 块 裁可以买两张数的名月,表还欠他一张。"随即又摘出一张名片交给松杉、突然,办企室里传 朱广大英、董事长走了出来说道:"这样的业务员不雕他波生意,我还找谁谈?" 说着把小 品语讲了办公舍。

大多數情况下,正确的方法比坚持的态度更有效、更重要。如果方法不对,即使将全身 力量倾出,也成不了事。尤其当遭遇挫折的时候,我们得停下来,思考一下,到底这样坚持 下去是否正确,还是应该换另一个方案才能抵达目标。坚持国然是一种良好的品性,但如果 在一些错误的事上过度坚持,反而会导致更大的浪费。因此,做一件事情时,在没有胜算的 押櫃和每半级程化的推下,我们应该坚好做好,如愈而混

有两个朋友分别住在沙漠的南北两端。由于干旱、饮水成了生存最主要的问题。还好, 在沙漠的中心有一眼泉水。为了能喝到水、每天他们都要到沙漠中心去越水, 日子过得非常 幸芒

两个人每天都在约定的时间到泉水处,先是聊聊天,然后分别挑起水田家,这样一直坚 持了5年。

忽然有一天,南边的人在泉水的地方没有见到北边的人,他心想:"他大概睡过头了。" 可是第二天,他还是没有见到北边的人来挑水。过了一个星期,北边的人始终没有来,南边 的人着急了,以为他出了什么意外,于是就收拾行装去北边看望他的朋友。

等他到达北边的时候,远远地看见他朋友家的烟囱上冒出浓烟,还闻到了菜香味儿。"这 哪里像一个星期没有水的样子?"他心抱。

"我都一个星期没见到你挑水了、难道你不用喝水吗?" 南边的人问。

"我当然不会一个星朝不喝水!" 说完,北边的人把南边的人带到鲍家的后院,指着一口 并说:"5 年來,我每天都袖空袍这口手。我们现在都还年轻,还有力气每天走很远的路去极水。 等我们老了的时候怎么办,你想过没有? 就在一个星期前,我的并里开始有了水,这口井足 另用了我 5 年龄时间 计控码 : 無程格圣华 如果以后在地下用来那么活动就生物地不一

从这个案例中,我们可以得到这样的启示:每天都坚持辛苦挑水并非最佳的路子,找到 水源才是脚水方生

在形形色色的问题画前,在人生的每一枚关键时刻,拥有平常心态的人会灵活地运用智慧、 做正确的判断,选择属于自己的正确方向。同时, 他会随时检视自己选择的角度是否产生了 偏差,适时旅游行调整,而不是以坚持到能为主象,不如审遇,

在面对一道关卡时,我们除了努力外、还应该留意自己的坚持是否与成功的法则相抵触。 纵然我们无需全盘披弃自己的坚持。但也应该灵活一些,是适当在意念、方法上做灵活的修正、 令车 "这样"可疑系达虑目标。



# 完善自己的"危机数据库"

# 在合用来临前、前接共同险习惯

对于一个对什么都没有兴趣、热情而安于现状的青少年来说,冒险是成功的开始,是唯一可以解救他的东西;对于一个小有成就的人来说,冒险会使他的投资菸益匪洩。诚然,我们不能认为冒险就会成功,但可以肯定、缺乏冒险精神的人是没有豁命的。

人生是由多个胃腔组成,一旦你明白胃险意味者充实地生活、并且它梅蒂给你幸福和快乐, 你就会愿意开始这次人生旅行。许多人都愿意选择比较简单的方式,过着平静的生活。每当 同他们何不过一种更富有挑战的生活时,他们往往会为自己无欲无求的"蜂养"而引以为做。 其实、常人所说的"蜂养"仅仅是得过且过、无所作为,真正的蜂养是勇于面对充满生命活 力的斗争!

在美国密歇根,每年夏天,青年基金会都会举办夏令营都会,提出的主题使是"我向你 挑战,去大胆冒险"。每年参加这个夏令营纷男强和女孩不计真数。在特定的时间里,整个夏 令营徽烈的竞赛活动此起彼伏。在一个接一个的比赛中,这些年轻人都希望成为其中最好的 一个。而在另一段时间里,一种思维方式的培训项目同科使他们感到紧张和兴奋——因为这 始年轻人推合出为主要的领导者。

晚上,大家围成一圈,每个小组都表演自己的娱乐节目。每个未来的领导者要学会表现 自己的艺术,同时要使自己的同样感到高兴。他要通过吸引,领字形动枪人等种种式克 分展示自然,这些治动使学校的荣冒们意识划生活的各个方面都买同样弄趣的。

富有挑战的夏令营生活,使得年轻的营员们都充满冒险的活力和精神。他们非但不惧怕 当第一个吃螃蟹的人,反而视之为完善自衷的必经之路。

奋斗者常这样说。生活是伟大而光荣的挑战。清晨、明媚的阳光照射进来,这时如果你 精神抖擞地跳下床,信心百倍地向不利于你的环境燃烧,那么你就已走上避往既利的遏盗了; 你能积极地面对问题,问题就已被解决了一半;如果你渴望更远大的抱负,面对这些困难, 那更基不屑一顾了。

然而如何去做呢?用彩摄的生活态度去面对整个生活的复杂性。潜意识中的种种恐惧使 然而如何去做的特性品、如害怕失去工作,担心疾病和艰难服苦的日子。此时你应该记住。 勇善并非无惧。 关键在于他敢于用彩极的态度去线起影性。 战胜恐惧。 为什么要进行挑战?因为,如果你不这样做,就不可能取胜。人们在心底都有种种渴望; 要成为某种人,要获得某个地位。但我们常常坐等机会的到来,可机会不会惠顺那些守株符 你的! 兩日便干理形士的 !

日常生活中,要想把生活过得有质量,还是需要一些冒险精神的。原地不动,裹足不前, 时常使过惯了安稳生活的人在突遭困难时显得精神紧张,感到束手无策,而且也会带来很多 身体不适。美国陆军精神病学顾问阿伯斯说。"大部分人不知道自己到底有多么勇敢、事实上, 许多人都有隐藏的英雄本色,但他们却缺少自信,而虚度过一生。如果他们知道自己有深藏 的等覆——它能舞助自己解决而且解

积极培养你大胆行动的习惯。对任何事情都要怀着勇气、采取大胆的行动,不要等到危 机来临时才相成为大萃能。

## 终生学习、突破"职业停滞期"

在职场中, 很多人会遭遇"职业停滯期", 这让很多人痛苦不堪。例如, 有些人因为自身 投有很好的职业规划, 对接受新知识的态度也不是很积极, 结果导致自己的工作能力膜不上 解吊厂 服务毒势均均能用, 一个个加密。 程期, 他们能力, 小种深势的"本征和常"中。

"解铃还须系铃人",要突破这种职业停滞期,不能抱怨,而是要学会"自我革命"。因为只有不断地学习,不断地等项自我。才能够不断地成长。

陈强,29岁,目前已是菜公司的部门主营。在整个公司的中层管理者中,他是最年轻的一个。 在陈强的身上,"少年得志"这四个字得到了克分的标理。刚全进这个位置的时候,陈强着实 兴奋了一张干。然而,这种安泰并没有依赔依当久。不久,陈弼强陷入一种称张中。

因为,这个令人是墓的职位让他感到窒息:"我感觉我的职业生涯面临着前所来有的停滞 状态,总是在做以前做过的事情,重复多于创新,再也没有了刚升职那会儿的意气风发。"

后来、陈强经常自己掏腰包参加专家举办的行业培训、虽然花费很高,可心里踏实,以 前那种茫然的感觉也消失了。

从陈强的身上,我们可以得到这样的启发:在信息爆炸时代,只有永远保持"饥饿感", 学会吐战纳新、新陈代谢,最大化地吸收有用的知识,并转化为实用的能力,我们才能在职 场做到"日日新、苟日新",才能在搬烈的社会竞争中处于浪尖之上。

一个人只有不断地革新与成长,才能够拥有持久的竞争力。

据统計, 25 周岁以下的从业人员、职业更新周期是人均 16 个月。当 10 个人中只有 1 个 人拥有某种职业的初级证书时、他的优势是明显的、而当 10 个人中已有 9 个人拥有同一种证 4时、优势服不为存在。

在职场中,我们要想成为一个不败的强者,就要时时苦练内功,像狼一样保持野性和生 存的智慧。切莫因为职场生活的枯燥和安逸,就放弃拼搏的动力。要知道,安逸的生活是消 ②超越挫折心理學 無我们物等和木類的暴士签至 唯有不斷地受习 不斷地存定自己 才能的现于仲

# "勿以要小而为之,勿以参小而不为"

我们知道,水漓石穿。恶事虽小,一点点累积,变成大恶,产生强大的破坏力;善事虽小, 一件件积累 便会成为 £ 差 带来管城的影响力。

工作中不仅要做到"勿以善小而不为",还要做到"勿以恶小而为之",在小处体现自己的危机感和责任心。而作为企业的管理者、要构立自企业"勿以善小而不为,勿以恶小而为之"的企业价值观念,对触犯企业核心价值观念的一些"小恶"进行惩治,有时甚至要小断大做。

美国有一家公司,规模虽然不大,但以极少炒员工鲩鱼而著称。有一天,贵深车工点端 在加朝台上工作了一会儿,就把加朝刀窗的防护插板却下放在一旁。没有防护插纸,收取起 加工实体会身方嫌,接种一些,这样本理被可以由在中中依束上前旁点少八的重性一

大约过了一个多小时, 杰瑞的华劲被无意闻走进车间巡视的主管建了个正着。主管需定 大愁, 热视杰瑞, 令他立即将防护抵禁上, 又大声训斥了半天, 并声称要取消杰瑞一登天的 工化者。

此时, 杰瑞以为事情已经结束了。漫想到, 第二天一上班, 杰瑞就被通知去見老板。杰 疏在期间受过多次鼓励和表彰的总裁室, 听到了要将他辞退的处罚遏如。总裁说:"身为老员 工, 你应该比任何人都明白安全对于公司意味着什么。你今天少完成了零件, 少实现了利润, 公司可以接个人提个时间把它们补起来, 可你一旦发生事故, 失去健康乃至生命, 那是公司 永远都补偿不起的……"

离开公司那天, 杰瑞流湄了, 工作了几年时间, 杰瑞介过风光, 也有过不尽如人意的地方, 但公司从没有人对他说不行。可这一次不同, 杰瑞知道, 这次碰到的是公司灵魂的东西。

在企业管理中、"小恶"的积累。会使企业陷入恶性循环、甚至陷入无法挣脱的危机泥淖中。 而众多的"小巷"可以给企业带来机遇、成为左右企业决管的神奇力量。

有一次,阿根廷客商萨瓦斯先生在实地走街了中國几家和名空调企业后,把一份价值 50万美元的订单下这给了中波三星集团,这个最近。约占到萨瓦斯北哥在华空调采购总量的 4亿。该出生业工里集团设备加丽安长的一颗脑台高第一次单系。

那次,有5家空调企业被列入该海外采购团的考察行程表(都是先前已有了初步意向, 只等最后定夺)。

外商一行3人进入厂区后。照例是参观展厅、听企业介绍,然后考察生产现场。在车间 一圈桌下来,正好到了员工下班吃午饭的时间。

萨瓦斯先生游移的目光, 忽然被一名普通的流水缓横作工或引住了。因为, 那人的动作 有点, "径"; "膵臓症地上, 躺着身子, 用一把扫帚膏力地从操作台底下向外按社着什么。 假币? 或指? 萨瓦斯先生不要在他背后停住了脚步。 從有兴地站着她划点能故出什么宝贝表。

不一会儿,扫帚底下出现一枚小小的螺丝灯。这了一会儿,又是一枚,员工这才直起身子。 看着她把螺丝钉归入专门的盛具,萨瓦斯先生很感意外,没想到费这么大助只是为了投 两个螺丝灯。

既然已到中午, 厂方准备了午餐。參观车间后一直若有所思的萨瓦斯先生, 随接待人员 来到了員工餐厅。饭菜规简单, 但很精美, 二苯一素, 苯在不銹鋼托盘上, 外加一道汤。

因为是贵宾,所以有两点搞了"特殊化":一是漫让他像员工一样排队依序打饭,而是由

陪開的空调公司老总是方亮代券了;二是没環員工坐在一起,被请进了与外间隔一進玻璃的"干 私知治空"甲——她将原是三层纸牌人等利用压能卧面和沟通方法 "干小人"的出之

三天后, 吴方亮就接到了萨瓦斯的确认电话。后者表示他已决定于次日飞赶宁波。不过 这次不再是者容, 而是专程来答约的!

萨瓦斯坦陈,三星集团的企业实力和产品优势,与其他几个同为中国顶尖品牌相比例也 并不公山,何一颗妆整、二种理如铂铋所粉妆留下了如为穿刺蚧印象

一顿快餐、二枚螺钉促成了一份价值 500 万美元订单的签订,由此可见"小善"的威力。 品工应按证"如以兼小而不为 勿以恶小而为之"的价值或 参见自己的价机或和按压心。

# 追求"零缺陷"。不做"差不多先生"

"差不多先生"是那些做事马虎、蜡酮百出的人的代名词。如今在很多企业中,这种"差不多文化"仍然很常见,"差不多先生"也比比皆是、为企业的经营埋下了很多隐患。

"差不多"思想的出现是一种缺乏危机或念的表现,因为没有意识到这种马虎、不认真行为的危害。所以,就容易放松警惕,在自己的工作中留下融磨。

1998年4月,海尔集团在全公司范围内报起了向洗礼机本部住宅设施事业部卫浴分厂厂 长粮小被学习的活动、学习他"认真解决备一个问题的精神"。

为了发展海尔整体卫洛设施的生产, 1997年8月, 魏小祯被派往日本, 学习掌握世界 上景先进的要体卫派生产技术。在学习期间, 魏小城注意到, 日本人试模期废品单一般都在 1986~6788 伊奎瑞诺亚安安 岩里岛中3%

"为什么不把合格牵提离到100%?"魏小城问日本的技术人员。"100%?你觉得可能吗?" 日本人反问。从对话中,魏小城意识到,不是日本人能力不行,而是思想上的桎梏使他们停 停于2%。作为一个海尔人,魏小城的标准是100%,即"要么不干,要干就做到裹好"。她 翰今她利用每一分每一秒的学习时间,3个月后,带着先进的技术知识和赶超日本人的信念 即到了海尔。

时隔平年,日本撰具专家書川先生東华访问,見到了"徒弟"魏小姨,抢此时已是王洛 分厂的厂长。面对着一立不凝的生产现场、操作熟练的员工和100%合格的产品,枪惊呆了, 在讨鱼向站易诸特问题。

"有几个问题曾使我效尽脑汁地想办法解决,却没有成功的。日本卫浴产品的现场过于脏 报,我们一直膨胀得是好一些,但难度太大了。你们是怎样做到现场清洁的? 100%的合格率 是我们迷想都不敢想的,对我们来说。2%的废品率、5%的不良品单已经是合乎标准,你们 又多次据源产品会验查的呢?"

"用心。"魏小娘简单的回答又让言川先生大吃一惊。用心,看似简单,其实不简单。

被称为"零缺陷之公"的非利缩,克劳士比认为,所谓质量问题只是一个保受统的说法、 故像,尽雾,把所有问题的实质都掩盖起来了。很多企业在评定质量标准的时候将产品分为 一等品、二等品等之个等级,来表征质量的好坏。然而质量并不能用称容词未发达。 因为什么是好,什么是优秀,这些形容词很难用量化的标准来表示。因此,克劳士比认为, 对质量的描述并不能是形容词。而只能是动词和名词,比如需要、要束等。因此,确定需要 并符合要求,说到做到,不打折扣就是保证了质量,否则就是缺陷,将会为企业带来损失。 要保证质量绝对不能指有一处半续的"差不多"主义。

在生命面前,更不容许有"差不多"主义的存在。一丝丝缺陷,都有可能以付出生命作



为代价。

事实上,严格按照宽程去做,最后都能达到预期目标,走捷径、投机取巧有时反而会把 事情弄糟。凡事都按照宽程去做的话,有些细节就会在操作中一步步被发觉,隐患也就理所 当然地被消火了。



# 强化危机意识

# 有准备的人不怕"过冬"

俗话说:"凡事预则立,不预则废。"面临随时可能到来的危机,我们只有未预绸缪,随时做好应对的准备,才能在危机到来之后应付自如。

2003年,一场变如某来的非典将很多企业推上了考场,仓促应该。对此,反应迟钝者有之, 惊慌失措者有之,无计可施者有之。与此形成鲜明反差的是,摩托罗拉公司面对非典的成跡 则应对极为自如。某原因在于,摩托罗拉公司平放报据自己所处的行业特点和多年海外实践 股验, 建立起一整备危机管理计划。尽管与其他危机相比,非典有许多特殊之处,但摩托罗 社公司只需要对原有应对自然灾害或灾发事故的危机管理计划统行之程度的修改,就可以 根垛排计划转植制作单价预贴分理上,综立起相反的检查反应机制。

平在 2003 年 3 月底,摩托罗拉中国公司常设的危机管理小组就开始研究如何采取非典预 防措施,以及废料—里扩散后如何维持业务的正常运营,要求各部门都必须提交业务特殊发 届计例知由此的理计例。

当5月1日有一位摩托罗拉的员工被确诊为非典后,摩托罗拉公司立即启动了相关级到 的启机管理系统知应集方案。人力普遍都迅速通过电子邮件向所有员工传递了应集方案。

和该員工有过密切接触的 27 名員工立即被隔离現察。与此同时,1000 多名员工回家办公, 対磨托罗拉太屋游行全封闭消毒。

公司为所有員工配定了口軍、溫度計等防疫用品, 为奪任員工定放了便携式的 "SARS 预 防指病" 卡片、卡片上记录了所有家急情况下的联络人员。公司明确了疫情报专系统,以便 及即掌握所有员工的健康状况,如有病情出现,公司可以立即采取及时有效的指施。公司每 天还向员工通程发病员工的身体状况和写字播的消毒状况,尽管消除员工的心理自然。

同时,摩托罗拉公司很快主动地特这名员工感染非典的消息向媒体公布,并持续地向媒 体通报其病情的发展状况和公司办公楼、员工的隔离状况,有效防止了谣言的产生。

发现员工感染以后,摩托罗拉公司实行了轮班制,为确保与在家办公的员工及时沟通, 企司每期会不定期以也方解件的方式向员工及时通报来自政府有关部门的最新投情情况以及 最新的非典预防方法和保健措施。在家办公的员工可以根据自己的权限访问公司的网站,完 启期关业各种滤料。公司上下京分利用槽横点电脑、高速趋气挡稳、电缆、电话会议及某他 办公设施、确保了业务的正常进行。

非典对那些没有危机准备的企业来说,打击是巨大的,生产停顿、业务萎缩,一部分实 力薄弱的企业基至倒闭破产,而提前准备好危机管理计划的摩托罗拉公司,生产和业务上都 投有受到太大的影响。从中我们可以看出,抗击风险能力强的企业,都是具有高度的危机管 理查以,能摄谢做好准备的企业。

# 防患干未然、拒绝侥幸心理

(后汉书·丁鸿传)中丁鸿对皇上劝说道:"若教政责躬,杜渐ŋ萌,则凶妖消灭,害除 福楽矣。"意为:"如果皇帝执掌刺政、防微杜新,则国家的祸害就可以消除,人民就得以幸 福安施。"也敢甚说。我们要事先发现信机的南头、将信机振杀在秘密里。

对个人或组织来说。"防微杜斯"就是委人们注意发挥人体本身拥有的"放大镜"和"显微情"。及时发现漏洞。及时堵塞缺口,防止危机的发生。但大部分时候,人们起真正做到"防微杜斯"并不是一件容易的事。正是由于事件的变化是新进的、警觉性不高的人报难预防,因为它往往被一些不起眼的事物推查。这就要求我们不仅要学会用放大键看问题,更要举会用是微镜看问题,要等参助表象下面所隐藏的危机,这对企业经营者来说尤为重要。因为在企业的发展过程中,不可避免地存在很多漏洞和隐患,而这些漏洞和隐患能否及时得到解决解决定个业的生死存亡。

2002年7月中下旬,托普集图在全国范围内招聘5000名软件工程师的消息被操体曝光,随即引发了市场的一轮质艇。当时媒体质疑这只是一场招聘"劣",认为托普不可能有业实力, 采后盾鞭范围扩大,从业绩到投资行为,从主营业务到资本运作,托普集团的基本面都遭到 了广泛盾艇。

尽管此次质额的主角并非上市公司托普软件。但对上市公司都有非常直接的影响、然而。 在进一个月的时间里,托普集团浓有及时做出回应,对于媒体的采访。不是标托普当家人不 在国内,就是练集团高层不接受任何采访。8月7日,托普软件公告涉沂一宗担保案,令市场 心馆内跳,公众和媒体更有理由去怀疑托普相聘的常后有"糖腻",事件的皮展越来越不利于 托普集团和托普软件。

针对市场廣擬、8月20日,托普軟件才发布澄清企告,但相关解釋既没有涉及核心、內 常又不十分详細、引发了市场进一步的担心。银行也坐不住了,有的银行对托普软件的信用 故况产生了凝虑,甚至提出对该公司要尽量避免业务往来。8月28日及其后几天,托普软体 及与托普集团有关的另一股票支责在越均由跟巨量下拉、托普高层才出面解解有关情况,但 托普软件及其等公司市场形象严重受损的后展已无可避免。

有人说托普敦件这个"亏"吃大了。"亏"在什么地方呢?就是没有看清危机,不仅没能及时进行"危机公关"处理,还诗疾忌医、使危机不但没解决,反而更加扩大化。

生命有时就是在侥幸中丢失,在认真中获得。大风起于育粹之末。防患于未然,要把握细节, 防微性渐才能收到效果。

无论在生产还是在生活领域,我们都要有危机意识,助患于未然。要想真正做到防微杜斯, 须有敏锐的观察能力和显确的判断能力,不仅要用放大镜看问题,更要学会用显微镜观察问题, 投到问题中隐藏的真正的"微"和必须杜绝的"澌",如此,就算不能完全防止"多米诺效应" 的发生,也可以把它的影响降到最低。

# 預见危机,才能更好地避免危机

有一天,两个旅行者骑着骆驼行走在非洲的大沙漠里,他们的目的地是沙漠另一边的一 个小站结

他们带了好几番水和好几餐食物、足够应付几天的供应。

"我们应该加快前进速度,不然会被围在沙漠里。"进入沙漠的第二天,其中一个人觉得 未得上槽了 傅封另一个人说

"怕什么?我们有这么多的水和食物 慢慢去吧。"另一个人说。

提议表体一点的那个人听了, 管理有道理, 点动真了表体一点的根体。

然而,就在那天晚上,一场风暴袭来,两个人的命是保住了,可水、食物、行李都被风 暴发去下,駱駝山朱鞍了。

这一下,他们不能再"慢慢走"了。第三天,他们开始拼命地奔跑。可惜的是,由于无水无食, 只搬工油子和 他们要被沿方去山上沿淮

在为这两个旅行者生命惋惜的同时,你是否意识到没有很好地预见危机是造成这两名旅行者生命挑剧的主要原用?

預见危机才能更好地避免危机。很多悲剧和意外事件的发生都是因为人们没有很好地预 见危机而造成的。很多人因为过于害怕危机而不愿意正视危机,这正应了秋摩西尼的话:"没 有什么比自我赎骗更容易的了。因为人们渴望什么、就相信什么是真的。"面对危机,人们总 是习惯采取逃避或者排斥的心理,这种心理并不能帮助人们提高对危机的警惕,相反只能更 加概率自己对于贵妇的破害心理。如果对你相的预见。

著名的管理咨询顾问斯蒂文·芬克曾在一篇文章中诙谐地指出,每一位经常者"都应当 认识到与死亡和纳税是不可避免的,并必须为之微计划一样,认识到危机也是不可避免的, 也必须为之做审备。这样做并不是出于数弱或者胆怯,而是出于知道自己准备好之后的力 量……更好地与命运周旋。" 顶见危机并不是一种胆怯或者过于谨慎的行为,而是一种避免和 存物解决资机的必要手段。

美国一京都这公司每年都种选·水震优秀的船队,这支船队畜先来湖足一个条件;出海 的过程中出现事故最少,有一支船队每年都会被评上,因为在海上航行的时候,这支船队几 号没有出现过什么事故,当然,一些自然事故是无法避免的。

当有人何及是什么让这支船队如此优秀时,一个海页说:"其实没什么,我们只是定期进行细心的船舶检修,尤其是旅行前。因为我们知道,今天不敬。明天就会后悔,仅此而已。"

熟悉航海的人都知道。由于服船运行的故障和磨损、海水较强的腐蚀性、海洋生物强烈 的阴潜力,使得虧体很容易出现回避。产生难以消除的钢笼、钙皮和贝麥、严影响船舶的 行除财率和行除安全。所以必须对船舶进行证职检维、这样术能少出向圆基至不计向圆、

预见危机,这或许也是应对企业危机最好的办法。

M 公司是一家专营体育用品的公司, 案制办者尼丁·诺利亚认为经常在员工中进行模拟 训练, 可以使他们对最环情况的发生機好准备。M 公司对于新员工, 主要是训练他们如何处 理店内发生的危私情况。每一个员工都必须了解如何使问题得到有效管理, 并掌握把对商店 和顾客的损害障别最低点的方法。

每隔6个月约某一个星期六,M公司会要表上白监约员工在开启前提前90分析到达,进 行刘站。上皮据约员工则在关店后晚走90分钟。员工们知道会发生一次模拟的危机,但不知 進具体情况。在以前的腰狀中,有一次是一位大声叫喊。非常可思约顾客在跪离开扇店;在 另一次模拟中,有一位员工突然心脏病度作;还有一次是一位假冒的电视记者走进商店来调 各为什么一位确定语言理例豁径......

在每一次危机模拟训练之后。通常得进行一场友好的评论。在这里,员工们讨论所采取 的行动以及应该改进的此方。模拟结束后,所有多与活动的员工都参参加抽签。有机会赢得 三个柴酒中的一个,例如一种队逐,一个高价。数据、发展、紧紧件商品的赠与证书。

"我相信不论管理得怎么好,每一个企业都会面临菜种危机。"尼丁·诺利亚说,"成功企业与不成功企业的区别就在干他们是如何管理问题的;问题要么转变成危机,要么度头蛇尾以水附母帐。"

尼丁·诺利亚说:"我们经常想方设法和事情假得更好,以使在危机发生时能更有信心对 付它。到目前为止,我们很幸运还没有经历过真正的危机,但如果真理上时,我们会做好准 春的。"

M公司的危机模拟训练是现在很多企业都在采用的一种危机管理模式,通过设立了专门 的危机预警机制,让员工进行危机实习,使得员工在工作中时刻保持警惕,防患于未然。

"今天不做、明天就会后悔", 預见危机, 赶在危机之前就解决问题, 将危机扼杀在萌芽期, 这样才能更好地规避危机。

# 学会活用应变的力量

在解决人生问题的时候,我们最需要知道的是自己的心理。我们每一个人在先天就具备了解决问题的能力,关键看我们怎么去应用这种能力,并开发这种能力,做出实际可行的计划,并使它具体化和易行化。其实这就是我们所说的应变的力量,在日常生活中我们要学会括用应变的力量,使它成为我们的精神武器。很多人在面临人生重大问题的时候往往纠结,无头绪,导致问题无法得到妥善的解决。其中最重要的原因就是精神和情感上都缺乏计划,没有活用应率的力量。

有一家公司的创始人根据他自身的成功经验、总结出一句经验、那就是"人的头脑力量 是无穷的、能在紧急时刻发挥出巨大的能量"。也就是成人在紧急时刻都有一种特别的能力、 这种能力能得助自己解决不能解决的事情。也许我们在一般时候很难发现这种能力,而它并 投有消失,它潜伏在大脑深处,一旦在紧急时刻发生了事故,那么这种能力就会依照个人的 需要而发挥出来。

一个积极生活并有实际信仰的人,绝不会让这种紧急状况的力量长期槽伏,而会让它在 实际生活中发挥其巨大的能量。在生活中,我们不难发现有这么一部分人,他们在处理日 常事务,尤其是遭遇到危机事务时,都能把事情妥善地解决。他们有什么魔法吗?他们难 进天生就有这种解决问题的能力吗?答案是他们有,而我们也有,区别在于他们能把平常 被忽略的力量活用在日常生活中,而具备这种能量的我们却把这种应变的力量一而再再而 一地忽略了。

还在等什么呢?就从今天开始,拾起应变的力量,在生活中我们也能和他们一样,变得 积极而有力量。那么,该如何去做呢?你觉得这件事情有难度吗?其实一点也不难,只要我 们善于发现、善于应用、善于坚持信仰。

弗兰特和玛依拉是一对夫妻,他们的生活很不好。当时,弗兰特事业失败,挫折打垮了 他,他变得消报、充满了恐怖和怨稚之气,他的妻子玛依拉也一样,他们的生活简直消报不堪。 韦兰特本来是一个拥有愉快个性的人,也得到了周围人的佩服和尊敬,而后来正如他自己所言, 他亲手毁掉了自己整个生活。人生也降露到了答及。 有一次,弗兰特在杂志上看到一篇文章《确信的生活引导》,文中说到每个人都要有积极 的信仰,就仿佛于中排有一颗信仰的种子。弗兰特顿时眼前一点,他觉得自己必须要找到这 位作者,而作者聊聊,解决自己眼前的迷惑和困顿。他没有打电话给作者的称形,而是直接 打扮了作者,可是如没有话选。要是操件平时,他早被进弃了。可是当他看到那篇文章开始 他决定坚持一回,势力一次。弗兰特耐着性子,想尽各种办法与作者取得联系,后来终于得 知作者要去被会做礼拜的时间。第二天,他带着一章人服特到作者所在的城市。从那个时候 开始,他做了一个决生,那就是不管天气如何恶名。他一定都要去做礼拜。

与作者见面的时候,弗兰特建诚而又欣喜,他向作者讲述了自己的胶历和失败,他何作 者已能否重新站起来及各种人生的透惘问题,包括金梭、事业、婚姻、前遗等,而最根本 的问题多处验证的物理或检查字法小择了。

作者告诉弗兰特必须要整强起来,要有信仰,并学习应变的力量而加以利用,他的一切 问题都不将是问题,都会获得解决的。听定作者的功解和指引后,弗兰特顿时放心不少。

而弗兰特夫知最需要理除的心态之一就是"恐惧"。在日常生活中,他们不管对任何人都 是不分青缸皂白施口由柳言,而他们的表现时有些人来说是无法忍受的,弗兰特夫妇并没有 和自己遭遇到的不幸及随此而来的病态心理与自己的失败关联处来,而是把这些归结为他人, 以为多他人种做们做了该水不松料查的事情,多种人其不去帮给了他们。

事实上,弗兰特夫扣还有个特别思劣的习惯,那就是睡前商议如何去侮辱别人,这种不 健康的,消却的年期怎么可能给他们要来好的故事?

和杂志作者的一番读话后,弗兰特终于开始有了信仰。信仰在此刻比任何事情更能抓住 他的心,但由于他的意志为仍处于混乱的状态。所以有了信仰之后的反应并不强烈。开始时, 这种应变的力量对于弗兰特来说感应力不是特别强,所以他也没有注意到强弱这方面的情形, 但是他做得最好的一点就是很有耐心并且拼命地抢着"拥有种于般的信仰,就没有一件不能 做的事情"的信念。

过着拥有信仰的生活,客龄信仰的能力电逐渐增加了。有一天晚上,弗兰特太太正在厨屋里洗碗,弗兰特走过去对太友说:"每千星朝天都去数堂做礼拜是比效忠易保持信仰的,但是在两个星期天中的那股时间或却捉难接待信仰,有时候信仰感会越来越低。我想到一个好方法,如果我要天都在身上带着一粒种干,当信仰减弱的时候,我就拿出种于着一看,这对我保持信仰是很有帮助的,我们家有种于吗?"

玛依拉发着说:"当然有啊,概于里就有完"说完从题于里拿出一粒种于粉丈夫。"弗兰 特啊,你不知道吗?其实体不需要什么种子,这只是一种积极思想的象极而已,你真正需要 的是一种应更的力量,一种深入大脑的信仰。"

"我不知道,因为是看文章上所说的,所以我才想要它。也许不仅仅是一粒种子,很多东西都可以当成信仰的象征吧。" 弗兰特说道。

他波观着自己靠头手掌中的小种子,觉得很奇怪地说:"这么小的一粒种子,这就是疯所 需要的信仰吗?"他拿在手中,又把它放进口蒙中,说:"如果它能一整天都跟着我,让我能 够摸着它。那么每一天我都能有信仰心了。"

种子毕竟太小,不容易存被,很快就掉了,弗兰特又从截子里拿出一颗来,可是又掉了, 往复几次后,种子总是陆楼施策名委夫。有一次,在种于又掉了以后,他想到委把种于存故 在一个客易贮藏的容器里,比如近——塑胶珠,这样的话把种于故在口袋里就不解么容易样了。 还能更好地坚持"拥有种子般的信仰,就没有一样不能吸到的事情"的信念。

弗兰特找到了一位塑胶专家,请教他如何把种于插入塑胶中而不会产生泡沫的方法。那 位 "专家"以过去从来没有做过为由,表示大概不可能的。面对"专家"的这种完全没有任 何意义的回答, 弗兰特并没有绝望, 这个时候他已经坚定了信仰, 他相信一定能把种子种插入那脏途中.

说干就干,他开始了试验研究,几个星期后,他终于成功了。他做了几个装饰用的人造 宝石。例如项链、钢速圈、手环……每一个都十分美丽、每一个都因为包含着种于而绽放出 幸进明的光芒。秦兰特还在每一个饰物上面都断了一张卡片,上面写着"拥有种子般的信仰, 维沙省一件工程检测检查性"。

很快,这些种子体品逐渐畅销了起来,在短短的一周时间,全国几百家百貨公司都出现 了存貨不足的情况, 弗兰特夫知也因此必须建立一个制造工厂了, 很缺, 弗兰特夫如也改变 那些糟糕的状况, 宣新获得了成功融入事故, 是信仰的力量改变了他们, 是生治中遭遇了 推動, 他们终于嫌碍基于适用头脑在警点关头活用的力量, 这非效重使他们重挥强头击击好。

其实在生活中碰到了一个难题真的沒什么好畏惧的。你碰到了一个难题叫?那很棒!为什么呢?因为当你解决了一个个的难题后,就会取得一个个的胜利。这些胜利就像是那成功之绅上的一个个台阶,结住上警任,依就继接近成功。因此,在週到难题的时候,你该感到兴奋,用积极的心态去抓住这个难题,解决这个难题,每当你取得解决一个难题的胜利时,你就强大了一点。长此以往,你会变得更露达,更成功的人士。

碰到难题暂停一下,把这个问题书皮清楚,要相信"人的头脑力量是无刃的,能在紧急 时候放挥州无限大的能量",相信自己的能量,相信自己的思想能控制任你的情绪,从而调节 你的志律。

任何人都有一些难题,因为宇宙世界是不斷变化的、变化是一条无情的自然规律。自然 規律我们无法改变,但是对体来说,你要明白最重要的一点:你的心态决定着你的成败。学 会调节自己的心态,控制住自己的情绪,积极的态度或是消极的态度都是依能决定的。当你 选择消极态度的时候,也意味着失败与你不远了,而你选择用积极的心态去应对变化和挑战 的时候,依定能积智量解决好面临的每一个难题和就放。

# 凡事不要担当然

生活中, 很多人喜欢靠想当然来做事或评判自己身边的人, 可是, 很多时候, 事情根本 不像我们想的那样, 靠根当然做事是不可行的。

一个人如果习惯了用想当然判断是非、第么、他难免会颠倒是非、销售他人;一个人如果用想当然决定利害、罪么、他在生活中往往因小失大、误人核途、很多事情,从表面上看很容易,可是真正做起来、却远远不是那么回事;很多时候,我们感觉一件事情好难,可是真愉起来、反而感觉不要恶念意。也就是说,想当然表现出不可靠的。

想当然地以为自己知道问题的答案往往会弄巧成拙。你应该谨慎地提出必要的问题。虽 然你可以自由地设想问题的答案。但是态度要认真,一定要有正确的依据,这样你才能享受 思想的自由,而又不至于误人思想线途而遭到本可避免的不幸。你应该尽量寻找并且发现真 宏而推确的情况。

想当然地以为自己可以凭自觉辨别是非,以为亲眼所见就是事实,结果难免颠倒是非, **难免**错怪他人,难免误人歧途。

我们每天都多少有点想当然。我们会以为汽车还有足够的汽油、冰箱里还有牛奶、传真 机上还有纸、罐身听的电池还够用……结果呢? 往往由于你的想当然而确过一些事,甚至造 成不可挽回的损失。你真的应该事先问一问,检查检查,真正做到心中有數。如果凭着小聪 明自以为是她想当然,就不可避免她会观错误。 **並回事を演過安亚历山總拉・斯托次德勢立経構は他的**经历。

很多年以前,我的一位助手告诉我,她为我安排了日程——到加利福尼亚去撒一场有关 "色彩"的讲座。当我到这目的地后,我得知讲座的主题不是"色彩",而是"一起美丽地生活"。我本来以为是要谈论"视觉感受",结果却要谈论"人际关系",这让我感到非常强顿。我在讲述中尽量做到最快状态,但根本没有达到我应有的水平。现在,我总是和客户直接商谈、确保我了解真实情况。我那位助于后来告诉我,因为我当时出版了有关色彩的新书,所以她"以去" 偶么图社会知道法法论人必解。但多地格了

人们在努力达到某个目标时,不应该想当然地以为事情已经完成了。在事情确实如你所 愿地完成之前,你应该设想还没有完成事情有哪些。如果我们把事情委托给别人,那也应该 时常检查一下,因为责任是由依果负的。万一出了问题,我们是直接承担责任的一方而不能 推卸责任。尤其是如果出了问题依据本负不起责任时,你更要核对清楚,保证对真实情况了 经干脑。以海由从即实验帐的后里。

如果你养成了想当然的习惯。那就会粗心大意,做事缺乏效率,容易忽视细节,容易发 生物形式处理的情况。相反,你越是小心谨慎,越不会想当然。也越能把握事情的发展进程。 维她被看到随时应答。

## 警惕生活中的"马蹄铁现象"

战场上,在千军万马中医失了一块马腾铁,很可能就导致这场战争的失败,这是因为忽 线细节而雕成危机。马克思十分推崇并在经典著作中多处引用了这个"马蹄铁现象",说明了 由于事物的内在联系,某些十分细数的变化,也可能均率物的发展造成皮净性的后果。

西方有一句谚语叫"魔鬼蒙于蜗节"。宏视细节,就是忽视危机的萌芽、领知,危机萌芽 之初是很容易驱除,但如果因一时大震被忽略,危机似滚雷途 中梯騰喷越大,就会造成殷灭 性的打击。所谓的"千里之基。浩于蛟穴"说的嫁是这个道理。

采家电制造有限责任公司曾发生过这样一起管理"事故":3 号车间有一台机器出了故障, 据过技术料的工作人员检查,发现原来是一个配套的螺丝打掉了,怎么我也换不到,于是, 尺分去重新买。可是根据公司内部规定,必须先由技术工作人员填写采购申请,然后由上级 审起, 立后再经过爱购相称状智起, 才绘由爱购售主要做。

可是,问题又出现了。市内好几家五金商店都没有那种螺纹,采购员又跑了几家著名的 商场。也没有买到。

几天很快就过去了。采购员还在寻找那种曙丝。可是工厂却因为机器不能运转而停产。 这还得了,于是,公司的其他常理者不得不介入此事,认真打听事故的前因后果,并且想方 健涂地来找棒里的方法。

在这种"全民总动员"的情况下。技术科才拿出机器生产商的电话号码。

半个小时后,机器生产商分公司就派人上门送货来了。问题解决的时间就那么短。可是 寻找哪里有螺丝钉,就用了一个星期,而这一个星期公司已经损失了上百万元。

很快,工厂又恢复了正常的生产运营。在当月的总结大会上,采购料长料运件事情又重 新提了出来。他说:"从这次事故中,我们报客易就能看出,公司案要工作人员的责任心不暇, 从技术料提交采的申请,再经过各级审批,到最后采购员采购,这一切都没有错误,都符合 公司要求,可是事情却造成这么重大的损失,问题在哪里?竟然是因为技术料的工作人员没 有写上机器生产商的服务方式,而其他各部门竟然也没有人问问。" ② 超越挫折心理学 **3.33**3

就因为这么一个小小的电话是遇, 却阻碍了生产, 为公司请求了上百万元的报告!

细节决定成款。无论是一个企业还是一个人,是成功还是失败,是卓越还是平庸,最终 还断冲于细节上的工士。

## 蝴蝶效似

蝴蝶效应是气象学家落伦兹下 1963 年提出来的。其大意为一只南美洲亚马逊河流域热带 雨林中的蝴蝶偶尔扇动一下翅膀,可是雏年两周后就会就起带西西区河流域的一场风暴,其原 因并非是蝴蝶南动翅膀的力量,而是蝴蝶扇动翅膀产生的微弱气流变化,恰巧处在大气循环 系统的敏感位置中,从而引起巨大风景。

这说明,事物反常的结果、对初始条件具有极为敏感的依赖性,初始条件的极小偏差, 特会引起结果的极大差异。在社会学界、"蝴蝶效应"用来说明一个环的、微小的机制,如果 不加以及时地引导。调节、会给社会带来非常大的危害;一个好的、微小的机制,只要正确指引, 经过一段时间的努力,操会产生套函数应。

如果留心, 你会发现现实工作中的失败, 常常不是因为"十恶不赦"的错误引起的, 而 恰恰是一个个不足挂齿的"小错误"积蓄而成的。

在精细化时代,工作中任何一个环节出了差错,都会牵一发而动全身。因为每一件细小 的事情所产生的后果都会不断累计扩大,它们就不再是撒不足道的小事情。

某企业的一位仓库保管员,在夜里侦察时违反规定酗酒后,沉沉地瞄了过去。恰巧当天 晚上企业广长"心血来潮"地去仓库特了特,发现了这位保管员。广长顿时火里三丈,大声呵斥; "典是发生了大灾和盗窃怎么办?!"这位醋雕但松的保管员借着永暇的淘劲,也大声地说;"发 生了问题,在自告!"

保管员的岗位责任,只是企业组织里或百上千个责任中的一个,它和企业组织里的其他 责任繁密相连,构成了企业组织警密有效的责任链。如果保管员的岗位责任缺失,它将沿着 组织的责任链,导致一系列的责任缺失——假如仓库因保管员的失职而发生火灾或查窃,接 下来会发生什么呢?生产部将因领不到原材料面被迫停止生产,销售部会因生产部的停产而 无法履行销售合同,财务部将因销售多价都是销售的工法按计划回收应收款……一个看似不起 服的责任缺失,就这样要变了一连申的责任赔酬编。

企业组织岗位与岗位之间、员工与员工之间,是责任与责任的关系,他们之间就就如一 台高速运转的机器中 一个相互咬合的齿轮、每一个齿轮的责任、都直接面向了与自己咬合的、 上下左右的齿轮、如果某一个责任环节缺失了责任、不仅仅破坏了机器的运行节奏,还导致 机器有停止运行的危险、甚至破坏整个企业的运行机制。

责任无小事。企业运转有一点像玩多米诺骨牌游戏,推倒其中任何一张,所有的牌都会 跌倒。企业中任何一个工作环节出了问题,都会影响到整个公司的运转。因此,面对自己的工作, 我们应当增加警惕性和责任感,尽可能性绝工作中可能出现的一切隐患,防止企业因小失大。



# 应对日常生活和工作中的压力

>>>>>>



# 压力是生活的必然、负重更要前行

# 预想中的种种痛苦, 往往不会发生

恐惧能摧残人的创造精神。一个人一旦心怀恐惧的心理、不祥的预感,则做什么事都不可能有高效率。恐惧代表者,的无能与胆怯。这个恶魔,从占弱令,都是人类最可怕的敌人。 县人类也理成业的解告来

最坏的一种恐惧,就是常常预感着某种不祥之事将来输。这种不祥的预感,会笼罩着一 个人的生命。

当整个心态和思想随着恐惧的心情而起伏不定时,干任何事情都不可能收到功效。在实际生活中,真正的痛苦其实并没有我们想象中那么巨大。那些使得我们担饿受怕、整天愁眉不风的事情,那些比我们一想起来就感到填雕不安的事情,实际上并没有发生,甚至永远都不会发生。谁句话说。依你是他的那些事情都易依自己赚糟出来的,是依在自己懂帐而已。

恐惧纯粹是一种心理想象,是存在于幻想中的一个大怪物。如果我们每一个人都能认识 到这一点,我们的恐惧就会很自然地消失。如果在日常生活中能被正确地告知没有任何雕想 的东西能伤害到我们,如果我们的见识广博到足以明了没有任何雕想的东西能伤害到我们, 那我们做今感觉到生活中真的没有什么能够所来创那们。

易敵的思想和堅定的信心是治疗恐惧的良药,它能够消融一个人的恐惧思想。当人们心 神不安时,当忧虑正消耗著他们的活力和精力时,他们是不可能获得最佳效率的,也不可能 事半功倍能推准增加好。

经过科学家研究,得出这样一个结论:恐惧之所以会产生,在很大程度上是与一个人的 软弱感分不开的。因为感到自己较弱,所以一个人的思想意识就会和他体内的某种巨大的力 量相分离,这样,他就会变得力不从心。可是,一旦他的思想意识和他身体内强大的力量相 交融,他就会感到满足,找到让自己坚定的平和感,那么,他将真正体味到做人的荣耀。— 且有了这种感觉之后,他绝对不会满足于心灵的不安和四处游荡,绝对不会让自己委廓不振, 而是让自己选择操作。

# 不今与压力相外, 前今陷入危机边缘

压力到底是一种什么样的东西,可以有如此大的推锁力? 压力来自方方面面,工作的繁张、 生活中的各种填事、情感纠葛、人际繁张都可能造成压力, 让你感觉到一种 "各战状态",精神高度繁张。绝大多数社会人都画觞著相似的境况,可以说,来受者压力是一个现代人的常态。 但问题是,一些人似乎能够承受,而另一些人却被压力击垮。究其原因,外部压力的大小只 品组小的一部分间因 暫十分傾因来自于自身

完全没有心理压力的情况是不存在的。如果你的生活失去『压力,那么空虚就会找上门来。 无所事事,对生活失去兴趣的状态比高压状态更加不利于你的心理和生理健康。

压力是一种常态。但不会与压力相处的人就会打破这种状态。让自己的精神和身体陷入 崩溃的边缘。如何与压力相处,关键是承受者的心态和耐力。所以、与其在压力来临时诅咒它, 不如从自身做起,改观心态,增强承受力。更重要的是找到适合自己的放松方式,轻松化解压力。

你也可以试试这些心管压力的办法。

#### 製製出具体的压力調

你感到困难的事情仔细写出来。一旦写出来以后,你就会没现了解目己的具体所想就能化解 做 坐的压力。

然后为这些事情排一个序,哪些是你必须马上要解决的,哪些是可以稍微放缓一下的。 从雷占开始——击破。

#### 自我心理暗示

通过积极地自我心理暗示,如告诉自己"这些都不算什么,我可以轻松解决",或者训练 服装,如想象"蓝大日云下,我坐在平坦绿茵的草地上","我都远地抱在浴缸里,听着 作单的好多在",这些别群的暗示器能长如时间内让长平草心神,非循一些处处之威。

#### 展运动变量压

适当的运动能够使人心情舒畅。人在运动时,身体能够得到舒展和放松,大口地呼吸新 鲜的空气,心理上也会产生相应的畅快感,是减压的一种不错的方式。

### 为压力导致合理的解释

这个方法是在你明确压力来自什么方面以后采取的,目的是增强心理承受能力。比如说 当你在實質的工作中与同事产生纠纷, 愿爱到对方更增涨了你的工作压力,这个时候你不妨 想一想对方的处境,他可能最近面临着什么困境,所以情绪不稳定,因而在与你的合作中产 生了废据。这样一组,依据会管据小里平和多了。

#### 再求支持

当你爱得自己的心理压力过水。已经快超出承受范围的时候。可以适当地向亲戚、朋友、 心理医生求助。倾诉可以缓解你的精神繁张、于万不要一个人硬撑。其实承认自己在一定时 期秋刻,然后通过外部有益的支持降低繁张、减弱不良的情绪反应是明智之举。

总而言之,压力是客观存在的。你不可能减掉所有的压力,但是把压力放在沙漏里,让它一点一点地圈积,又一点一点地圈下,你的生活就能找到平衡。

# 在压力面前奋起

毕业之后面临着就业压力,就业之后面临工作压力,其他还有诸如生活压力、竞争压力、

恋曼压力、等等、如果你没有在压力面前奇起的勇气、那你只能在重重压力中陷入虚无。

张学友是香港著名歌星,很多人痴迷他的歌、喜欢他的电影、聂慕他的辉煌,可有几个 人知道伽亚安的瓜牛所称呢? 不自卑 法不言语地新 汶果姆的高功敏语。

他的第一份工作是在政府貿易处当點理文員,工作十分乏味。不肯安于現故的性格使他不久跳機到了一家報空公司,但工費此第一份证少。当时他也沒有想过有一天会成为明显、 那成果園是偶然的,成功也来得太快,这使得他沉溺在成功带来的满足感和优越感之中, 只知道尽情玩乐,逐渐重得放眠,在低、颗栅,得罪了许多人。结果他的唱片销量直放下降, 第一、二张唱片都去了20万,第三张只去了10万,接着是8万、2万。他走在街上,原来是"学 在"、"学友"的效呼变成了能主妙描:站在带台上,原来是鲜花热雨,现在是阵阵嘘声。开始, 依学友接受不了这残酷的事实,没有去分析原因,而是去一体逃避:酗酒,写人、闹事…… 企入附去者据公准,做 不断地动数 何始一面不听。

温丧的日子持续了两三年,后来他开始自省,常歇东山再起,这是他骨子里不肯服输, 敢于一耕的性格所决定的。如果天生懦弱,自杀恐怕是他最终的抉择。他很了解疑乐图"一 没百雕"的事实,如道要未山再起陈必寓的艰辛,但他决意一耕!他后来总结经验说:"当你 决定要面对推折和困难时,原来并不是没有出路的!"他努力唱出自己的风格,努力拍戏, 努力去研究失败的原因,努力学习处世方法,努力应对各种习难和挫折……全力以此,什出 了不为图外人所知的概要。 螺性逐渐又回到了他的垂边。

他说, 压力和挫折没有人可以避免, 重要的是要有器达、乐观、整歉、思耐的性格, 要 請清楚自己的位置和方向, 才能走过失败, 重新振作。他说自己希望做一只蜗牛,蜗牛永远 不会理会到人的催促, 无视外来的压力, 只是依着自己的步伐和所选择的方向, 勇往直前, 该必转出功。

压力和挫折时刺都会存在,有人说,人没有了压力生活就会没有了方向,就像没有了风, 帆船不会前进一样。但你一定不能在压力中不思进取,要懂得在最困难的时候去寻找机会, 只有这样,我们才能不被压力淹没。

# 以一颗平常心对待同学间的竞争

竞争无处不在,我们的学习中也充满了竞争,它就像是把双刃剑,用好了利人利己,可以大大促进自己的学习;用不好则会误人误已,不仅会阻碍自己的学习,还会影响到同学之间的感情。因此,对于竞争我们要有一个清醒的认识。

同学之间的良性竞争能激发学生强烈的成就感和进取心,促进学生顽强拼搏,同时也会 给同学带来快乐, 注人新的活力。

在一个班级里, 学习成绩、文体比赛、劳动竞赛, 甚至课余爱好, 都会使同学之间产生 竞争。但是, 在学生的心目中, 最普通也最"残酷"的还是学习成绩上的竞争。也就是在考 试分教上比高下。如果是良性竞争, 的确是一个很有益的事, 但有华同学为了实观这一目标。 使用的却是消极竞争的策略。比如, 有的同学为了麻痹自己的竞争对手, 就在班里放塞不学习, 装出一副很轻松的样子, 但是同家后却加班加点"开夜车"; 有的同学管学习上的竞争还化到 与同学的一般交往上, 不仅在心理上嫉妒对方, 而且还会表现出轻视对方的各种言行, 甚至 有时会在背后诋毁别人。这种消极竞争的做法, 其实是一种心胸狭窄, 不会学习的表现, 是 我们学习路上的"拦路战", 它不仅使我们无法获得真正的友谊, 而且也无法吸收、借鉴别人 的长处, 另外它还会够明我们的身心健康。

积极的竞争应是在一种友好的氛围中进行的,它能够实现自己和同学成绩的共同提高,



而不具有己下上了 初期副类壁下来 阻止 人类以的局类必须彻底抛弃过轴建燃的消损各条 

左组织的音集由 人名里里白首德英和白弗定亚的第三英史英斯加强列 古服居住的 育中国加瓜市 金融胜到的信令中国加瓜市 异极和其一个同类成为类对于的竞争对手时 你的学习目标就会非常明确 课费中的每一大提问 每一大作业的质量 每一大多过的成绩等 你们都会比……比 从而使你每天的学习日标都很明确 不敢使自己有任何必懈 嫌能因此而 温到了充分的发挥。

同学之间的音争是不可避免的 那么 我们该怎么做才能医的到音争的自好效果 又游 免音争可能带来的心理伤害呢?

#### 供助音色者学学力

在音集的条件下 人们的白茛需要和白我实现的需要更为强烈,对于音争活动会产生更 加浓厚的兴趣 古服母亲的亲非面加以宝 条取代数的信令也更加强列 我们更以宝观上这 识到这些、树立起一种积极的心态、为了取得意塞的优势、全力以赴、充分发挥自己的能量 与创造性。

#### **分到语会于自己的日标**

竞争的目标应该基有层次性的、多样化的、如果只盯住顶尖的位置。或者只在自己不擅 长的方面与人争锋。她必经营遭受挫折和失败。总使人产生挫折成 失败成与自鬼成。所以。 秒们应根据自己的驾际情况。找到适会王自己的目标,这个目标不会睡手前得。需要我们付 出努力, 但又不是可够而不可即的。

#### **学会与自己音条**

从前的你和现在的你肯定不一样。你的将来也不会和现在一样。因此要学会对自己做纵 向比较,看自己哪些方面讲步了,还能取得什么讲步,这也是一种竞争。而且,这种竞争有 助于你正确看待同学之间的竞争。

#### 拘禁合作的态度参与音条

这才是真正的明智之举,不仅获得了竞争的动力,而且避免了对同学采取嫉妒, 舒低和 价模的态度 有助于维护同学间的方要关系及集体结构。

#### 活时的心理调整

当音争讨颓或讨强, 就容易产生登张, 忧虑, 自皇等消极的情绪体验, 不利于自己的身 心健康。如果出现这样的情况,可以通过话当降低竞争目标、改变竞争对手、转移竞争取向 等措施、及时她加以调整、以消除讨分繁张的心理压力。

其实,合作与竞争是相辅相成的,只有把两者有机地结合起来,在"比、学、赶、帮、帮" 的氛围中,竞争双方的学习才能得到最大程度的提高。因此、具体到自己的学习中,一方面 县努力超过对方、另一方面也要和同学友好相处、你有问题可以述心地问他、他有问题来问 你的时候, 你也应该认真给予帮助, 如果两人都不能解决, 可以在一块儿共同研讨。

尽管如此、真正的竞争还是自己与自己的竞争、超越昨天的自己、才是真正的竞争取胜。

## 不惧怕来自顾客的压力

不要厌烦顾客的折磨, 通过顾客的各种各样的折磨, 你的业务能力会得到不同程度的提高, **议会为你今后的成功奠定坚实的基础。** 

阿迪·沃斯勒被公认为是现代体育工业的始祖。他凭着不断的创新精神和克服困难的勇气、 您身致力于为运动员制造最好的产品。最终建立了与体育运动同步发展的庞大体育用品制造 公司。

阿迪·达斯勒的父亲靠祖传的朝鞋手艺束养活一家四口人。阿迪·达斯勒兄弟帮助父亲 借一此童法: 一个個校的社会: 一定在主排住房轻让终了阿治·法斯勒兄弟, 并可以分期付款。

兄弟俩高兴之余,黄金仍是个太问题,他们从父亲作坊撤来几台田机器,又买来了一些 旧的公车工具。该样、鲁道来和阿迪正式抽出了"这颗勒剑鞋厂"的牌子。

起初,他们以制作拖鞋为主。由于设备陈田、规模太小、再加上兄弟俩刚刚开始从事制 料54.4 奶脸工具 抽片上星栅处别人的杂音组 植梭丛下红

围境没有让两个年轻人如步,他们想方谈法找出矛盾的根源所在,努力走出失败的围境。 照明的阿迪逐渐意识到:那些成功企业家的验验在于牢牢抓住市场,而他们生产的数式 P.液法案后干入验验检查者

兄弟俩着手寻找自己的市场定位,经过市场调查,终于有了结果:他们应该立足于普通 的消费者。因为普通大众大多数是体力劳动者,他们最需要的是现合脚队研算的鞋。阿迪是 一个体育运动迹,他深信随着人们生活的提高,健康将越来越会成为人们的第一需要,而颇 信奉检验 黑不证油龄

定位已经明确, 接下来就是设计生产的问题了。他们把自己的家也搬到了厂里。一个多 月后, 几种式样新颖、颜色独特的晚鞋面世了。

然而,新疆的鲍融没有像兄弟俩题象的那样畅偏。当阿迪兄弟俩带着新鞋上街推销时, 人们首先对鞋的构造和样式大巷都带,李相一罐为徒。可看过之后,真正购买的人很少,人 们准备两件,似乎年轻,阳年的龄礼、带着源龄的工作经县开了。

兄弟俩四处奔波, 向人们推荐自己精心制作的新款款, 一进许多天, 都没有卖出一双鞋。 阿迪兄弟本以为做过大量的市场调查之后生产出的鞋子, 一定会畅销, 然而无法解决的 图雕呈一块让面外车径人陷入掩缝。

可阿迪·达斯勒的字典里没有"绘"这个词,只有勇气陪伴着他,去闻过一个个难关。

在困难面前, 阿迪兄弟没有消沉, 没有退缩, 而是迎着困难继续努力, 在仔细分析当时 的市场形式和自己工厂的现状后, 终于找到了解决的办法。

兄弟俩商量后决定:把鞋子进往几个居民点、让用户们免费试穿,觉得满意后再向鞋厂 付款。

一个星期过去了,用户们毫无音讯。两个星期过去了,还是没有消息。兄弟俩心中都有些焦躁,有一些坐不住了。

在耐心地等模中,又一个星期过去。一天,第一个该穿的顾客终于上门了。他非常满意 地告诉阿迪兄弟俩,接干穿起来感觉好极了,价候也很会道。在交了该穿的鞣梭之后,又定 助了好几双同型等的验。

随后不久,其余的诚穿客户也都陆续上门。一时之间,小小的厂房竟然人来人往,络绎不绝。 鞋子的铺路就此打开,小厂的影响也渐渐扩大了。

阿迪兄弟俩没有被种种困难所吓倒,面对资金不足、经验不足、信誉缺乏等困难,他们 凭着自己的信心和勇气——攻克,成功打下了坚实的基础。

不要抱怨顾客对你的折磨,因为,唯有这些折磨才能将你磨炼成美丽的天使。

# 降低自己的期望值,远离"过劳"的威胁

2006年5月28日,年仅25岁的华为员工朝新宇因过度劳累而死亡。一石藏起干层浪,"过 劳死"这个词开始频繁她出现在人们的生活中,也让很多人开始反思自己的生活,关注自己 的身心健康。但是、紧张的工作、现实的压力,让很多人在担心、害怕一段时间后,又恢复 了以往忙碌的生活,甚至比以前更忙。于是,"过劳"继续侵蚀着人们的健康,并且变本加厉。

在医学上,"过劳死"属于慢性疲劳综合征、是超负荷工作导致的过度劳累所诱发的未老 先衰、弊然死亡的生命现象。日本"过劳死"预防协会认为、一旦有下述表现,你可能已经 每级"3+35" > 中。

- 1. 过早地挺起"将军肚"。30 ~ 50 岁就大腹便便,出现高血脂、高血压等。
- 2. 脱发乃至早秃。每次洗澡都会接许多头发、提示压力大、精神繁张。
- 3. 性能力下降。人到中年, 男子阳痿或性欲减退, 女子过早闭经, 都是健康竞退的第一信号。
- 4 记忆力减退 基至忘记赖人的名字
- 5 糖力很难集中。
- 6. 睡着的时间越来越短,睡醒仍咸疲乏。
- 7 斗痛 瓦ຸ 日時
- R. 经常后悔、情绪易波动、易怒、烦躁、悲观、日露以抑郁。
- 9. 经营费上厕所、小便郑慧、尤其是面临容分离件时。
- 椰本社会上受到"讨费斯"或助的上至县记者 企业党和科研主员

福调查,目前新闻工作者中有79% 死于40~60岁,平均死亡年龄45.7岁。此外,中科院的调查呈示,科研人员的平均死亡年龄在52.2岁,15.6% 死于35~54岁。而一项对中国3539位企业家的调查显示,90%表示工作压力、76%认为工作校态景张。25%患有与景张亦出基础。而上途,北京 广州三岫的企业工程经验检验处证服务息要求

在效率就是生命的大时代中,人们以"工作奴隶"的形象出现在职场,为了成绩、为了加薪、为了保住工作岗位。每个人都在拼命。

诸多生活压力,让男人们每天十几个小时在外,三五个小时在床,成为名副其实的工作 机器,而诸多数业设施与辩在的失业危机迫使女人忙得不像女人。我们于着工作,加着班,守藏少外指90维州和世坛主众的颜色。

其实,面对死亡的最大意义在于启示,不论你是老板还是打工者,为了我们自己和身边 的每个人都能像正常人一样生活,从现在开始,让生活的脚步慢下来吧! 培养一种被泊自足 的心态,不要太执著于名利、物质、太执著于一些外在的虚无。而应多关注一下自我,多关 注一些周围的美丽风景、这样依的生活才会轻松。

# 涉世之初,不妨沉下心来做"蘑菇"

有一个有趣的"蘑菇定律",是形容年轻人或者初学者的。愈思是这样的;刚人职场的人 处境很像蘑菇,被置于阴暗的角落,他们或者被放在不受重视的部门,或做雾打杂换腿的工作。

相信很多人都有做"蘑菇"的经历。这不是坏事、做上一段时间的蘑菇,承受住了工作中的压力、我们的浮腾和不切实际综合语生、从而让自己必得更加现实。

工作无分贵贱,但是态度却有尊卑、任何一份工作都包含著成长的机遇,任何一份工作 都有可以学习的东西。 一成功者不会错过任何 一个学习的机会。即使是在店里打塊的时候、 他们总是在观察。在展生怎样和客人们打交通的,他们总是在观察、学习、总结。也正是这种蛰伏 的智慧、使得很多人在经历"蘑菇"岁月后脱颖面出。成为同辈中的佼佼者。

小刘附进公司的时候,公司正提倡"博士下乡,下到生产一线去实习、去般练"。实习结束后,领导安排他从事电磁元件的工作。堂堂的电力电子专业博士理应做一些大项目,不想却坐了冷板凳,小刘实在有些想不通。

想法归想法,工作还要进行。就在小刘接手电磁元件的工作之后不久,公司出现电源产品不稳定的现象,结果地流许多系统推准、给客户和公司造成了巨大损失,受此影响公司丢失了 5000 万以上的订单。在这种严峻的书势下,研发都领导把解决该电磁元件问题故障的重任宣协下侧外公司不到三个月的小刘。

在工程都领导和同事的支持与帮助下,小刘经过多次反复实验,逐渐清晰了设计思路。 又经过(6) 天的日夜奋战,小刘延是把电缆元件这块硬膏头啃下来了,使波电磁元件的市场故 除牵从 18% 降为客,而且每年市的成本 110 万元。现在,公司所有的电源系统都采用这种电 融元体。

这件事对小刘的触动特别大,他不无感概地说道:"能似渺小的电磁元件,大家没有去重视,我这样'气车山河'的'芙雄'在其面前也最大受挫,他受废熬,坐了两个月冷娘党之后,才将这件小事搞造。现在看起来,之所以出现故障,不就是因为能成太如、 医数太多了吗? 和放线劫机、 医数减少不执行了。而我们往往一开始故只想干大事,而着不起小事,始果是小事不愿干,大事也干不好,最后只能是大家在这些小事面前来手无策、慌了手脚。当年苏联的我人献天飞挑在太空爆炸,不就是因为将一行程序里的一个小效点错写成道号而造成的吗? 电磁元件虽小,里面却有大学问。更为重要的是它是我们电源产品的核心部件,某作用举足轻重,非得要潜下心、冷静下来,否则不能接触从一心的电磁元件并造、搞明白。 做大事必失从小事做起。先生冷极党,否则,在我们成长与发展的道路上就要做失生饭。现在看来,告初领导让我做小事、生冷板凳,是时的,而自己又能够坚持下来也是对的。有许多研究学术的、特价价,吃亏在耐不住寂寞,是他们从忘记了他。由于耐不住寂寞,就不能深入地做学问,不能勤安学族。他不知道神群性寂寞,大声不在雪。

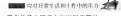
小刘的这段话适合于各行各业和各类人员、凡想获得成功的人、都应该沉住气。先学会 附得住"蘑菇"时期的寂寞、先学会坐冷板凳、先学会做小事、然后才能做大事、才能取得 更大的业绩。

老子说:"轻明失本,蹦则失君。" 职场永远不会有一步登天的事情发生,不管你的能力 有多强、你都必须沉住气,从最基础的工作做起。研究成功人士的经历就会发现:他们并不 是一开始就"高人一等"、风光十足的,他们也曾有过艰难曲折的"爬行"经历,然而他们却 能够端正心态、沉下心来,不妄自菲薄,不怨天尤人。他们能够忍受"低微卑戟"的经历, 并在低微中养精蓄锐、奋发困强、东后他们才攀上人生的巅峰。享受世人的尊崇。试想,若 不是当年的"低人一等"。哪里会有巨束的"高人一等"晚?

因此,对于大多数人来说, 网参加工作时必须消除不现实的幻想, 我们应该认识到, 没有任何工作是卑做并且不需要主勤努力的。 年轻人应该搬去被角, 适应社会,不断充电, 摄 升能力, 婴知道, 无论多么优秀的人才, 步入社会时都只能从最简单的事情做起。一个人、 只有放下规子, 沉得性气, 打牢概基, 才能在日后有所作为。

# 有所背负,反而能够走得更远

老子说,"重为轻根,静为躁君,是以君子,终日行不离辐重,虽有荣观,燕处超然。奈何万乘之上,而以身轻天下,轻则失根,滕则失君。"这句话的意思是,厚重是轻率的根本,静定是躁动的主宰。因此君子终日行走,不离开满载行李的车辆,虽然有美食胜景吸引着他,



加能完快处文 因其有条正事 所以行走自加 塞默白裳,无奈的是大园君主却以轻塞躁动 光干下 河加权宣命企业组制 乌鳢命企业生上马

"重为轻极"的"重"字。可以作为属重沉静的音义多解器、重易轻的根源、静县器的主案。"圣 人 效日分而不來福希" 并非然前为能论之为由。完更方所重重 而是要学习主动负责趁物的转 油 土地免费 生生不已 数日运行不自而序于绝言 也不向五物要取任何代价 生而为人 应效生士师 拥有为企生操作起一切的推的心里 不可一日生生作重新运动事任心

有人说 世界上只有两种动物能到达全字塔顶 一种易多度 还有一种能易起生

主在圣贤的人们 不易多磨反而易邪蝎牛 始终或情思性 有所承费 内心随时随地定 在姜济世龄人的责任感、而沉重的责任感正是他不翻进、不畏惧的保护壳。可以游刃有余地 做到功在天下 万尺载德 维而组到娄米无限的多带

右两个方有整根要出起来,便一同去请数上者。上者对它们说,要想站起来、有两种方 净 一种是得自己肚里在东西·另一种是让别人看上位 一手把位提起来。干是 一个它在 告法接了第一种方法 高高兴兴地社会罗蒙东西 等普里的东西特等温时 华子独独出出地 让了起来。另一个空布资积 经贷置营产品、各字等、还不知答人把自己摆起来,干暑灾舒 舒服隆地躺了下来,等著有人看上穴。穴等啊等啊, 终于有一个人在穴身边停了下来。那人 曹マー下降 用手加守布登提起来。空布量兴奋提了、心想、我终于可以轻轻松松地站起来了。 那人目在俗目什么本面也没在 他一年知它把了。

道家的哲学、便看表了"重为轻棉、静为瞳君"和"祸者福之所俗、福者祸之所伏"这 种自然正反馈奔演变的法则,所以才提出"虽有荣观、燕处超然"的告诫。

虽然处在"娄源"之中, 仍然恬淡虚无, 不改本来的意朴;虽然蓦然安处在娄华富贵之中, 体铁钢铁物外 不以功名宣告而置其心、唯士盖维能本角 具盲名十自闭治、因为士基维县 最本色的, 行为上往往不县出人竟蹇, 而县再自然不过, 就好像一个绝顶聪明的人外表非常 管抽一样, 保持平凡质朴, 还原食宝本色, 才甚宜正的大人物, 然而能够到此境黑的人知非常心。 大名数人总以查本经身而失于下。





# 巧妙化解生活中的麻烦

# 切勿格对方的付出操作现所当然

在很多人的眼里,爱是一个非常崇高与无私的东西,它就像春天花草的芳香、夏天灼日的 热度、秋天暴聚哪果的甘甜、冬天白酒的始孕,不带有丝毫纷朵质。他们总是觉得是是需要绝对 的奉献和牺牲的,是一种彻底的情感交流,是双方彼此交融在一起不分彼此的共同体。这是错误 的,爱不是一个共同体,而是一个独立的个体,它是对等的,是需要双方共同经营的。虽然彼此 间的付出是应该的,但却不是是两半统的。如果把对方的付出视为现所当然,对方便会合称而去。

一对男女相恋了,女的家晚靛实,男的如圆阶短或分问题被下放到一个小山村去"学习"。 为坚守这段爱情,女的不顾家里的反对,甚至不得与家人斯绝关系, 假然跟随男的到编柳的 山村吃苦爱屑。半年中,两人相安无事。接下来的中秋节, 多里给下多领练的住户缘人今了 一个月情。 当今到他们家时,恰巧男的故工在家,女的还没回来。那个年月,月栅是多么难 得一见的宝贝啊,男的在油灯下提案着分来的两块不大的月饼,想要等女的回来一起吃。 时 间一分一秒地过去了,男的觉得时间加此难然、饥饿难愿,心想,先把自己的那块儿吃了吧, 不等起了。于是三下五除二,一块小月燃料到成了他的腹中之物。那是块多么香的月饼啊,厚 再的什锦惦、浑而脆的黄油皮儿,在灯光下闪着诱人的光辉。谁都无法想象,他的内心甚至 泛旋过几大牛争,故意不致灌地将女人的那块月铺也倾插而下。谁知这时女人回来了,她听 说中秋节分月饼,兴冲冲往回赶,想要和男人一起吃月锅过中秋,可推门看到的却是男人加 雅似废地吞咽着那块最干地的月饼。女人常上的锄头落在了地上,随之而落下的,还有女人 的心。第二日,女人就喜慵崖凹了城。家人多么沉痛的功胜、多下那么难戴的生活都没有唐 不女人的些的影响中概。面一块小小的月份如今到了。

认为别人的付出是理所当然的人,是太自我的人。一个以自我为中心的人,不会爱别人, 不会爱别人,不会爱别人,不会爱别人,不会爱别人,不会爱别人,不会爱别人,不会爱别人,不会要别人,不会要别人,不会要的,任何一方都不可 他成为另一方的附属输和解除品。

# 真诚感谢折磨自己的人

面对人生中各种各样的不顺心事, 你要保持感谢的态度, 因为有折磨才能使你不断地成长。



注图白姜思相安化尔泰说,"人生布施了制藏 我们吃得的唯一办法县从那些制额上面讯 速略计。" 汶道图 人生太安群县不平田的 而我们能做的就是必得住生命的事体 在康佑中让 白山 乙断母と

"锑石受到的敲打越厉害。发出的光前越灿烂。"正甚这种敲打才使它发出光来。因此。 键石器要或谢那些敲打的人。同样,一个人只有经过不停擦练。才能变成一个更加化类的人 田州 我们同样英感谢折磨你的!

美国钻开瓜外联网子座之本。表面新过 12 安叔给弃缺允给公益的知识的工作 点面影响 学修车,但他父亲让他在前台往扬醒宝,当有汽车开进来时,弗雷斯必须在车干停顿前增让 引引机门前 使后主给车油县 黄白油 体动器 经由等面水器

表看新注意创 如果他干得好的话 醋定士名不合亚岛 干旱品食的总具名干一北 超 助顾家嫁上生身,地区被嫁给生行上的污渍。有一段时间,每回教育一位老士士开幕生身诗 净和针错,这个生的生内酷新四路都没深 展露打扫 而目这位老女女摄像打交谱,集火出 弗雷斯格拉加车清洗好后,被撒果其仔细给车一语,让弗雷斯重新打扫 有别语格拉集一位 棉够和在少、地才满意。

终于有一次,弗雷斯思无可思,不愿意真缔结核了。他的父亲会诸他说,"对子,记住。 这就是你的工作!不管厢室进什么在做什么,你都要记住做好你的工作,并以应有的礼题本 **始编定"** 

父亲的任业专业新闻专业的 计多单以后绝积工格定记 表世斯说。"不是在知识让的工 作使者举到了严格的职业道德和应该如何对待厢客,这些东西在我以后的职业生涯中起到了 非常专事的作用。"

弗雷德在接受一系列"折磨"的过程中,他也感觉到很痛苦,感觉到忍无可忍,这是人 · 文学情 · 张音升度 / 直含 第 "折磨" 但 易 · 在听了公主的一度话之后 · 准律第让自己安安的 静接受这些"折磨"。在后来的职业生涯中,弗雷德才知道自己小时候经历的"折磨"让自己 是名《母台。

那此妹多职业专养的吊工 一遇到困难被退缩,"我任什么前遇听他的 不做了""在这 里处处被别人要求,还整天受气,放弃算了"。的确,很多人怀揣着美好憧憬走进职场,却总 長禮湯青雪, 批评, 被要求……这确实让人难以接受。但我们是不是就这样放弃呢?当然不能! 弗雷德的经历告诉每一个人,只有在困难面前迎难而上,经得住折磨的人,才可能有一个事 举好的前程。

古语云:吃一瓶、长一智、那些给你一瓶吃的人正是给你一智的客观条件。你为什么不 对他心存感激呢? 学会感谢折磨你的人, 这样的人注定会与成功结婚。

如果没有前面 1854 次被拒绝的折磨。也就不会有第 1855 次成功的史泰龙。同样。如果 中豪龙不懂得感激折磨自己的这些人。那么他也不会一点点不断改讲。如果是那样。他或许 在遭遇几次折磨之后、早就放弃了。当然、也就该不上后来的一炮走红了。

法国文表罗曼·罗兰曾说。"从远外看。人生的不幸折磨还很有诗音呢! 一个人最怕磨磨 碌碌地度过一生。"的确是这样、从远处看,从长远看,经得起折磨的人会比别人更有成功。

## 委婉提出意见, 化解闹事的冷暴力

能力不够、遭遇职场冷暴力还可以理解、如果因为优秀而遭遇冷暴力就太不可思议了。 这是许多员工的想法。其实,调查显示,优秀人士占到了遭遇职场冷暴力的人群中的 1/3。虽 然不排除其他因實的影响,但因为能力强而诱发的冷暴力也是极为普遍的,无论是个人的原因,

还是环境的原因, 我们都应该引以为或。

黄峥是一家汽车公司的技术员,工作非常优秀。对待工作,他有学工科的人特有的严谨, 同事提出一些计划,他看到不合理的地方,或者觉得可能出现麻烦的地方,总是给他们指出 念。黄峥竟得这是他应该做的,他以为总不能等到项目已就接进了,模类已经造成了再去技进。 我这样,他们都们有很多项目在纽里讨论的时候。因为他提出很多相反的意见而最快被构成, 很多意见在讨论的时候就被"枪跑"了。虽然这样做损失了一些想法,却避免了造成更大的损失。 所以费峥竟得在集体讨论时提出不同的意见是很有必要的,并且他自己觉得这样做没有什么 不会之的

时间一长,黄峥却没现不论在什么场合,不管他提出怎样的意见,立刻就有同事反对他。 无论他说的是否有可取之处,他们都不假思索地站到反对他的立场上。开始黄峥并没有文在意, 以为只是工作上的冲突。直到有一天黄峥发现,他们但里几乎所有的人都开始与他为敌,只 要是他的提拿,但里的人就集体反驳,尽管很多时候他们的反驳基本上没有证据和力度,但 是在形义上黄岭还是塞不能企。

更让黄峥恶无可思的是,有人在单位里造满视他要跪槽,目标单位正是他们公司的一个 竞争对手。这话传到了领导耳朵里,领导马上找他该话。虽黄峥尽力为自己辩解,但是公司 高管投黄峥烷在的部门调查他的情况时,他们每一口咬定黄峥竭疏。虽然领导那这供神况聚, 这件事情景后不了了之,但黄峥明显感觉到公司的管理层已经不像以前那么信任他了,也不 再和曹桑的项目交给他做,一些公司的机密会议也不再让他参与。黄峥知道这是同事们联合 起来排挤他,他们拿不下自己。黄峥遭遇了欺骗冷暴力。

心理学研究指出,轻易地对别人的重见和观点说"不"、容易引起读话双方情绪的对立、 使全身组织紧张。在这种情况下,沟通很难顺利进行,双方都更容易采用拒绝的方式对待对 方。因此,即使你有更好的想法。即使你认为对方的观点的确有欠妥当之处,如果方式不正确。 款会引起别人的反感和误解。这样不仅不能达到沟通的效果,反而还有可能使你自己陷入苦 恼的人际关系之中。

在工作中,大家针对同一事件持有不同的意见是再正常不过的事情,特别是如果你能力 超群,对特问题常常有独到的见解,就更容易跟其他的同事意见相左。遇到这种情况,是像 黄峥那样快人快语,一味地反对,反对,再反对,还是讲究,点是重色的方法,注意一下说 话的方式,让对方更愿意接受你的观点,同不是与你对立呢?黄峥的被训让我们认识到摄意 见的方式很重要,但是始何更有效地提塞见呢?以下二点值得我们借鉴。

1. 欲抑先猶,先肯定对方意見中的合理之处。任何一种意见都有值得肯定的地方,或 前景可观,或构思精巧,或风险系数小、既然是别人思考的结果,你不妨先肯定对方的智慧。 多考虑一下对方的出发点和良好的构想,以免全盘否定对方,使对方形成不必要的心理 障碍。

- 2. 态度平和,不要针锋相对。很多人在概意见的时候容易提高声调。全图以势压人、这 样非但达不到沟通的效果。反而会让对方认为你想把自己的观点强加给他而对你产生本能的 反感。因此、要想不伤害对方,达到有效沟通、就必须注意谈话方式,提问要恳切,反驳要 和善,陈述要平和。
  - 3. 注意找出对方意见中的症结所在,有针对性地提出建设性意见。在指出对方的不足时,



## 沉默悬应对液含最好的办法

"忍"字头上一把刀,受欺负难忍。受谩骂难忍,受得辱难忍。不过最难忍的,当敢误解。 明明一个好人,却被人误解为民心不自。这种伤害是别在心上的。刀刀见血。终端不堪。

世人最多承受几句谩骂就到了隐忍的极限,高僧大德却能忍人所不能忍、让我们看到何 個人性的限知

月船禅师不仅是一位有名的禅师,而且是一位绘画高手。他的画黄得出奇,并且他还有 一个习惯,就是垂条放够再作画。

有一天,一位女子请月船摊郑作品,月船摊郑问:"你能付多少剩劳?"女子回答:"你 最名少姓付名少 但垂在我宣出分传题"

月船禅师答应项着前去,原来那女子家中正在宴请宾客。月船禅师当众作画之后,拿了 酬勞正怨离开。那女子却对客人说道:"这位画家只知道是钱,無得虽好,但其中却造着金钱 的污秽,这种画是不值得挂在客厅里的,它只能用条浆饰或的一条裙子。" 说着便将自己的一 参加于脚下 由企车日班通输出上面依据。

月船禅师仍不动声色地问道:"你出多少钱?"女子答道:"随便你要。"月船禅师又要了一个高价,然后平心静气地在那女子裙子上作款恶表。作家之后又芸无某事地喜开。

别人听说此事非常的词,月船禅师表食无忧,为什么如此着重金做? 只要蛤链,好像受 任何梅蒂都无所谓,其是不可思议,展表,月船禅师禅居之地常发生变荒,而富人不肯出锁额灾, 因此他准备管地一般接念,以来不断之意。

同时, 月船禅师之所以这样, 也是想完成师父的遗愿——建造一座寺院, 但他久不愿一 味事待他人的布施, 只好以作画筹集资金。此愿望完成之后, 他便退隐山林, 不再作画。

一位受人敬仰的禅师,能在人前受此侮辱,一方面是因为月船禅师的修养极好,一方面 是因为他认为自己的行为有意义,不在鉴别人的侮辱。月船禅师分了给贫害的民众集锁而作闹, 知道自己的忍耐对穷人的生活有重大意义,因而即使出钱的女子当众侮辱他,他依然不为所动。 他吃掉的息自己的面根和信念。

弘一法师在世时经常喜欢对弟子们说的一句话便是"遇谤不辩",并且一再地告诫弟子们 在面对诽谤时一定要保持应有的异智。

做人如果能够将外界的闲言碎语当做耳边的一阵风一样,任它吹来,任它吹去,不为所动, 就会省却很多烦恼,拥有一个清静圆端的人生。

# 提高自己是反击别人最好的方式

如何才能更好地发展自己,走出被折磨的困境? 是反击那些折磨你的人,还是反过来更 好地充实自己? 显然,充实自己是 --种更好也更有效的策略。

曾经有人这样说,我们出生时之所以哇哇大哭,是因为我们预知到生命必然充满痛苦。

人生是充满了痛苦,那我们应该通过怎样的努力使自己离开这个世界的时候能够不再悲 伤呢?方法只有一个,那就是不断充实自己、战胜苦难,使牛命取得它应有的辉煌。

一切都要靠自己用心灵去体验,无论痛苦有多难忍受,你都不要放弃,正因为这些苦难, 我们才更坚强、更勇敢。多允实自己,人生就会多一分精彩。 成功学文师戴尔·卡耐基刚开始拓展事业的时候, 经常在全国各地巡回演讲, 举办一些 成人被首部面房该会

某次的活动里,来了一位纽约《太阳报》的记者,他后来在报道中毫不密情地攻击卡耐 基和他所核爱的工作。

这对年轻气盛的卡耐基来说,不只是一桶液在夹上的冷水,简直是一桶恶臭难当的馊水。

卡耐暴看了报纸,越憨越恼火。这些文字侮辱了他的人格、他的理想,以及他全心全意 专注的事业,根本是这个记者在刻意扭曲事实。

气急败坏之下,卡耐基马上打电话给《太阳报》执行委员会的主席,要求刊登一篇声明, 以澄清真相。

是可思, 執不可思? 卡耐基当时只有一个念头, 就是一定要让犯错的人受到应有的惩罚。 几年之后, 卡耐基的事业规模越来越庞大, 他不禁为自己当时的幼稚行为感到惭愧。

因为,他意识到当时气冲冲地发表文章,想要借此昭告天下、澄清事实,但是实际上, 孝聯份權抵的人也许当中只有1/10 查看朝那篇文章;看到那篇文章的人里面可能有1/2 会把 它当成一件擬不足進的小事,而鼻正注意到这篇文章的人里面,又有1/2 全在几个礼料之后 把这件事忘得一干二净,如此一来,刊整这篇文章有什么作用呢? 经过一番思考,卡耐基的 处世态度更为成熟,他明白了这样一个道理:在你的能力范围内,尽可能做你应该做的事, 然后把你的被牵收起来, 免得任意批评你的雨水瞧着脖子向背后流下去, 当你不停地完实自己, 那些故去你的从验不准也由证了。

面对别人的批评格徵、你可以回题同样的"礼敷"。这也许会使你的鄉气得以宜澄、但是 却不会让你有更好的名声。因为,当你反击对手,为自己平反时,你还是同一个你,根本没 看一占进步。真古体的人依赖真在依。不能导依的人后形态等依。

这就像生气地把一块大石头丢进海水里,只会有一瞬间的水花,转眼却又风平浪静。 多充实自己,你就会像一座山一样,慢慢高过所有的山,甚至高过空中的白云。

# 糊涂可以有效地保护自己

作为一个人,尤其是一个有才华的人,要做到不露锋芒,才是聪明之举。糊涂可以有效 地保护自己,在发挥自己的才华的时候要低调处事,不要争强好胜,学会战胜自目骄傲自大 的毛病,凡事不要太张年,太咄咄强人,随时随地要养成谦虚做人的美德。正所谓在要半开, 预寒半弊,解在在客开路上对新种的时候,往往会着人来德,这就是查散的开始。

人生也是这样。当一个人志得意满时,切不可日空一切、不可一世,因为这样更容易引起别人的嫉妒,所以,无论你有怎样出众的才智。一定要谨记待人处事不要把自己看得太重要了,实实在在她做人,在风平浪静中腰露你的才华、才能得到让别人的公认。

郑庄公准备讨役许国, 开始打仗以前, 他先在国都组织比赛, 挑选先行官。众将知道这 个演象后明白自己露脸立场的机会来了, 于是都跃跃欲诚, 准备一果身手。

第一个項目是击剑格斗, 众将在比赛中都使出浑身解数, 只见短剑飞舞, 盾踔晃动, 牛 来牛去, 经过轮番的比试, 盖后选出六个人来参加下一轮比赛。

第二个項目是比舊,取胜的六名將领各射三箭,以射中把心者为胜,这个时候有的人射中把边,有的人射中批心。 轮列第五位上乘射器的是公孙于翰,他武艺高强,年轻气盛,从来不把别人放在眼里,只见他将马上箭,三箭速中把心,众人都欢呼鼓掌,以见他吊马火,眼下最后那位射于一腿,就进了下去。此时公科于都的心里已经开始益界着谢恩的事了。等到最后一位斜于上场时,大常才发现这是一个胡子有些花白的老头,他叫躺着叔、因为前功



r. 公与母亲和鲽 所以 r. 公一有就很要重领。 额差与上前垂了垂 干具不偿不忙地开始射 本 从在不下降与公里点上转行 医亚瓜丁特唑乙酰氏虫 化磺西吡里胺 独立的的的 牧 昌庄公敦派人拉出一辆路车来。说:"你们二人就存百步开外,同时来给这部路车。谁给到车 谁就是来行官。公孙子据轻荐地看了一题对手,哪知敢了一半时,公孙子据和聊下一層,转 下人群点 第副仙郎职争时期参与已经表示车 八趾子歌吾到后丁音器名 得下半龄的多态表 斯多加纳诺沙人的鲁国 经行起车飞资助土 法外际经过从於派人即小其实高斯多加的旅行官

额参加罗钦不有作从少期 在海口体积临时 手提上推搡车以云根冲上体积临外 昭日 卡勒水品的财经 瓜孙子教经护理牙齿建建 香柚山酱辛 姓氏撒洛斯普加一下轴中心脏 转往提紧告与以临年转了下土 卡拉斯与亚以南军务与基础社区部中身个了 干息统论会犯 战旗,又指挥士兵冲城、终于拿下了许都。

额老叔龄县因为锋类总裁害人脐管的血刑。的路 ——个人加思铬类大微 不错温活时的 敛 健会容易权人略家 虽然可以取得新时成功 但却为自己提下了福姆 所以当一个人练 佛白得她哪抱自己才华的时候 货机也曾布满了四周 在这个时候,人们就需要懂得物质守拙。 因为这样爱似无用却能为自己带来很多好外。

**龙要半开,预要半融。人生在世,要懂得抱暴守拙,这是一种深藏不重的大智慧。** 

# **专市乐温美宗今付出代价**

生活中每个人都会遇到性证 困难 当自己有类似遭遇的时候 我们期盼能够有人**安**期 我们一种理能阅读。如果这个姿态阅读的人参经你事过我们 基至县我们的对手 仇人 耿 人物们具拗开房印 出手相數 还具置之不確 幸灾乐福铀谌朝 控苦这个倒置否呢?

杜小春所在的公司正在内部者隐据门经理,大宣心里得明白,经计了基层的洗涤,目前 昌有专争力的人选县杜小贵和白珍。她们两个人论学历,工验,业绩都难能相当。究者谁能 结去散对方应为部门经理被要取法干两个人在童事中的表现。

两个人在公司里一直是针锋相对的,都认为自己的能力要超过对方。在最后的一轮校告 中,要做的多各自做由部门关远常屬的規划。自路的计划着跟长远、措施有力,有很强的接 作性, 而杜小贵明显地进于对方。量体, 白珍胜出, 成为了杜小贵所在部门的经理。按照规定, 新奉任的部门经理有三个月的试用期。其中工作有重大差错的就视为不合格。由第二位候选 人担任。杜小青时白玲很不履气。在工作中很不配合。处处与地为难。当时、公司正在参与 竟标一个大项目,公司对白玲等予了很大的希望。在一次公司高层开完会后、要白玲根据会 议的决策尽快做出标书。白玲也非常着重这次竟标,希望能够依靠这次机会站住脚。她晚上 加班很糖,本根把标书全回家再看看,却发现标书不见了。白玲万分着泉,他明白,这份文 体几乎如全了公司所有的专标策略。一旦推到对方平里, 这个价值百万的项目就要白白圣掉。 如果真是那样的话,自己不仅会丢掉经理的职位,还要承担很大的责任。第二天一早,杜小 音在棒梯的招角处发现了这份标名。按到这份文件的杜小贵喜出望外,白珍啊白玲、这下休 的命运就摆在我的手里了。她马上将文件收好,装作若无其事的样子开始工作。当白玲束询 问大家的时候,她也装作毫不知情。很快这个事情被公司的高层知道了。他们对白玲很失望。 者或到施是无意中丢失的、目前还没有造成重大的损失。就决定免掉她的经理职位。由杜小 青接任。当上了经理的杜小青非常得意,有心裁花花不成,无心插柳柳成荫。她也做好了遭 各白蛉刁难的准备。而事实出乎她的意料。白蛉还是非常配合她的工作、认认真真完成了自 己分内的工作、协助地竞标成功。接受公司高层、同事对自己祝贺的杜小青,表面风光、内 心却五味杂陈。尤其是不敢面对白玲。此事在她心里埋藏了很久,她经常感到内心的空虚。

### 做替起是国事在嘲笑她。遇到她。

稅似占了上风的社小青其实內心非常的脆弱。她自私自的地徵法虽然沒有人知道,但是, 却成了她內心的毒瘤,不仅伤害了别人,也让自己恶受着内心的煎熬。如果她能够以超破, 无私的心态面对对手的失误,帮助对方,那么她也只是暂时地处于下风,但是却能够得到别 从的莫雷。自己也能够平别给面对了性。 生뜻。

我们生活在一个联系越来越繁密的世界上,有时候帮助别人就是在帮助自己,任何人都 无法孤立她生活。自私之人,最后一定会因为自己的自私而受到伤害。



# 拒绝凡事过于认真的生活方式

### 活鸟植物炒白己

适当地放松自己一下,其目的是为了享受和缓解疲劳。在市场经济中,我们不得不承受 取场的竞争,高昂的房价,各种各种的高消费——"指加之类的压力让我们不敢懈怠,每天都 在为工作和此任业龄计略。"法验给自身验知。可以高效给给解缓驱的战术。 促给一个糖糖品小

自我放松,还要选择一个适合自己的方式。如果在你工作中获得了某种奖励或者成功完 成一件自认为值购兴奋的事情,这时,你就可以给自己一点儿特殊的回报。为了帮助你选 继着为适合的資松方式,这里继任几种可能选择的方式。

### 沟热水滑或温度

水是上帝縣給人类最好的礼物。它让人感觉到舒适、统走一身的征生、驱走人们心中的 忧虑与压力。人们忙碌一天之后,晚上总是习惯院个热水獭,当水流从喷头中喷出的时候。 全身起碗到鲜畅。

如果你是一个有心的人,可以在水中放些鲜花,点上一些带香气的蜻烛,让香气情着水 旅花室内弥散。此时,全身的肌肉和大脑迅速放松,心情马上变得愉悦起来。仿佛一切不 愉快的事情都离依远去了。

### 是斯进行按應該書号

按摩能令你身心得到放松。一个好的按摩师,不仅能让你的身体放松、驱走疲劳,还可 以改变你目前的状态。

一个好的核摩莉能让你感觉到身上的束缚少了,一切都暴露在外面、人越来越开放、身上的快装少了;毒性物质被排出、心中的快乐增多了。如果你有不好的情绪,也会因此而释放出去。

定期按摩的效果最好。一周 - 次是比较理想的间隔,哪怕是 - 个月 - 次,也有提高能量的作用。要从思想上重视起来,除非有特殊的紧急事件发生,否则不要轻易更改时间。

除了进行按摩之外, 你还可以感受一下美容服务: 修指甲、足疗、敷体、香薰! 它们让 你的身体和心情得到改善。

#### 做一些没有思想压力的活动

平时的工作生活或多或少对我们都有不种程度的压力。到了周末,你就不要再让自己陷

人这种紧张的状态之中 「。最好是关掉手机,猜理大脑,彻底关闭思维、让自己单纯地做些 没有思相压力的事情。

你可以翻看一本杂志;實在沙安里看泡沫剧;闭目歌听儿蓉轻音乐;甚至是整个下午无 所事。反正就是暂时运转这个世界和称个人的烦扰,就是让自己进入思想封闭的状态,不 粉杆何塞,也不料杆石罐。这种产量之的物种方法对糖准固有好外。

也许你有放帐自己的其他方式,只要能达到舒優情绪的目的歌可以使用。以上三种方式, 在途台于所有人,但你可以通过会战,并进行比较选出最适合自己的一种,然后定期进行 自我放松,从而达到保持令企**他家**,轻松生活的目的。

# 过于计较得失其实是跟自己过不去

生活不会永远一朝风顺,正因为如此、我们的生活才有激有味、绚丽多彩。在跌宕起伏 中保持一颗平常心很重要,不以物喜,不以己悲,宽辱不惊,去智无意,在平淡中给自己一 分力量,在周阳中给自己,分宁勤。

有一次,林志琦代言的淮军表要举行记者见面会。见面会的主题确定为"舞伶",淮军表 台湾区割总短理希望林志琦表演一段舞蹈,但是林志琦的经纪人认为不适合,怎么也不同意, 彼此優特着。林志琦在一旁听到了双方的对话,心里已经有了主见。等到出场时,她悄悄就 了不适合跳舞的敲子,光着脚竖台敲艺。那住总短理也只是希望林志琦摆摆姿势就可以了, 解有的人都想不到,她竟然跳了一段长长的舞蹈,引得台上台下的人心里都热乎乎的,勃然 们更多异意感动。

2006年6月,凍緊東邀請林志時到古都兩安宣传。宴会最大,当地 100多位經銷商与林志時一起用譽。經銷商们以表內单位,翰翰和林志時及好攝子。合影貿念。翻心的人往意則, 身高 174 厘米、胸穿高羅鞍的林志時,每一次郵要購盡擬實,彈到羅对方一样的高度,因光中視, 力才同对方攝手。一位負責人感慨地说:"她就那样总共購了 80 多次,我从來沒见过任何一 位艺人这么做过。"

不少明星都觉得媒体记者最难时代, 盖至害怕跟记者接触, 有的还公开写记者, 将双方 的关系异得很紧张。曾经采访过林志琦的一位记者, 在自己的采访手记里这样写道:"她耐心、 北徽地回答所有问题, 原定 30 分替的采访, 让我们足足问了一个小时。 站来前地以惯有的的 美噪音说:"如果还有什么问题, 我这几天都还在台湾, 还可以异问我。"这是进普通的受访 者都很少会提及的话。" 进普通人都很少提及的话, 一个人气正旺的文牌明星却提及了, 她真 心徐人纳平意心可冒一概

许多人都在成功路上追求大智大勇,认为智慧之花盛开在高大处、深刻处,却不知道拥 有一颗平常心,真心待人,才是真正的处世智慧。

卡酮基说过,一个人只要改变自己的想法。就能改变自己的生活。就能够消除优虑和恐惧、 就能体会到生活中的快乐。所以,我们从生活中所得到的快乐,并不在于我们在哪里、我们 有什么,我们是什么人,而只是在于我们的心境如何,与外在的条件没有多少关系。

依乐是·种独特的体验,只要乐趣真实常在,无论稽俗,都会话得有滋有味,也用不了 太多的心思,依就会发展活着本来就不错。即便是真正遇上不哪心的事,也别跟自己过不去, 这样依便能从容应付,激渐地走出困境。

# 最大火型科士抑養

也许,在智者的眼里,一切都是简单的。就像初生的婴儿一般,无喜无忧、无虑无惧、于他于我 新世 智等的太斯并不具有态 而悬简单

曾经有一个人犯了法。一名差投负责押退他去往流放地。路上,差投非常谨慎、生怕犯人 会从自己手里进风。他心思缜密,每次打盹张惠的时候,不仅对犯人寸步不离,而且常常清点 能身物品,每次清点都会自言自语:"犯人还在,公文还在,假刀还在,抽顿还在,他就还在, 而会还在,应力在。"犯人盛餐听到他反复念叨都思维不要,同时也在镣铐干段追溯的配会。

快到流放地的时候,犯人觉得一路上差投奔波势苦。 自己心里颇感不实,于是一定要出 钱禕差役好好吃一顿,以示感激与歉意,并保证说自己绝对不会逃跑。想到马上就要到这肚 地了,差役也放松了警惕。在犯人不断的功视与单承下,差役不但与犯人吃了酒,而且很快 就酸酊大醉。于是,犯人摸来是役的钥匙,打开了抽锁。 格皮前想起了是役等次的念叨,不 由兴起,根据另份千分军里 干旱加轴储分部槽下 薄板的身上。

差投大辦羅來,吃惊不小。但是,他低头看到了自己身上的抽鎖,傾時瞬然,馬上改譽地说: "抱人还在!" 繼而习慣性地清点起來:"水文还在,模刀还在,抽鎖还在,包袱还在,病命还在, 放还……我呢?" 差段找了半天,也没找到自己在哪儿。于是,他越来越不知所措,连人就问: "化者目点了嘛?"

在这个引人发笑的故事中, 是稅之所以到最后搞不清楚自己是權, 主要就是因为他过分 执著于表面的盘点, 只记得点敷每一个位置, 却不知道自己已经"赔位"很久了。世人的痛 音常常来自于"我妹"。在现实生活中, 很多人都会陷入这样的嫌地, 过分执著于自我的得失, 便会常常与周围的人斤斤计较。久而久之, 就会患得患失, 迷失自己。这样的人, 面对财富、 成功、爱情和人生时,得到的话就会欣喜若狂, 失去的话就会一蹶不振。说到底, 都是太在 平的原因。

只有真正微制 "不幸自己当何事儿",才不会介意别人的评价,才能将安志放低,心志放平, 极野放宽。唯其如此,我们才不会因为自己的喜乐而苛求别人的完美,也不会因为他人的优秀而难为自己的不足。

唯其如此,方能心游万物而开朗达观,心处闹市依然淡定自如。

# 偏执是不幸人生的一大共性

偏激和固执像一对孪生兄弟。偏激的人往往固执,固执的人往往偏激。心理学对此有一个专业术语:偏执。

偏执的人总是喜欢以自己的标准来衡量一切,以自己的喜怒哀乐决定 -切,对别人正确 的意见也听不进去。

喜欢走极端, 与其头脑里的非理性观念相关联, 是具有偏执心理的人的一大特色。因此, 要改变偏执行为, 首先必须分析自己的非理性观念。如:

1. 我不能容忍别人 - 丝一豪的不忠。

# 30超越挫折心理学 1000

- 2 世上没有好人。我只相信自己。
- 3. 对别人的讲办。我必须立即还以强列反击。要让他知道我比他更强。
- 4. 我不能表现出温柔,这会给人一种不强健的感觉。
- 现在对这些观念加以改造,以除去其中极端偏微的成分。
- 1. 我不是说一不二的君王,别人偶尔的不忠应该原谅。
- 2. 世上好人和坏人都存在, 我应该相信那些好人。
- 3. 对别人的进攻,马上反击未必是上策,我必须首先辨清是否真的受到了攻击。
- 4. 不敢表示真实的情感, 是虚弱的表现。

每当故态复萌时、就应该把改造过的合理化观念默念一遍。用来阻止自己的偏激行为。 有时自己不知不觉表现出了偏激行为,事后应重新分析当时的想法、找出当时的非理性观念、 然后加以改造、以防下吹再犯。

另外,还可以从以下几方面治愈偏执心理。

继令使心变着。不断主常自己的贝诃

常言道:天外有天、人外有人。别人的长处应该尊重和学习,认识到自己的肤浅。全面 答观地看问题,遇到问题不急不躁,冷静分析。

### 多交朋友, 学会信任他人

积极主动地进行交友活动,在交友中学会信任别人,消除不安感。交友训练的原则和要领易:

- 1.真诚相见,以减交心。要相信大多數人是友好的,是可以信赖的,不应该对朋友,尤 其是知心朋友存在偏见和不信任的态度。必須明确交友的目的在于克服倫执心理,寻求友谊和帮助,交流思想感情,消除心理障碍。
- 2. 交往中尽量主动给予知心朋友各种帮助。这有助于以心换心、取得对方的信任和巩固 次其当别人有困难时、更应乘力相助、患难中如真情。这样才能取得朋友的信赖和增 讲方宜。
- 3.注意交友的"心理兼容原则"。性格、脾气相似和一致,有助于心理相容,搞好朋友关系。 另外,性别、年龄、职业、文化修养、经济水平、社会地位和兴趣爱好等亦存在"心理兼常"的问题。但是最落本的心理兼容条件是思想意识和人生现价值观的相似和一致、即所谓的志问道合。这是发展合作、巩固友谊的心理基础。

### 要在生活中学会忍让

生活中, 冲突纠纷和摩擦是难免的, 这时必须忍让和克制, 不能让敌对的怒火烧得自己 晕头转向, 肝火旺旺。

### 界成響于接受新事物的习惯

偏执常和思维狭整、不喜欢接受新东西、对未曾经历过的东西感到担心相联系。为此, 我们要养成渴求新知识、乐于接触新人新事,学习其新领和精华之处的习惯。只有这样,我 们才能不断地提高自己、减少自己的无知和编执。

# 不要"拥有"要"用有"

每个人都希望拥有自己的房子,但如果不能和至爱家人住在一起,别墅也就没有了家的 感觉;每个人都希望拥有自己的田产,但若不在其中播囊种子,一块荒地也就失去了存在的 意义;每个人都希望能拥有巨额的财富,但如果只是紧紧握在手中而不使用,一张永远不能 专取的存折的价值 文存哪里呢? 以前,有一时兄弟,他们自幼失去了父母,相极为命,家境十分贪家。他们纳终日以打 乘为生,生活十分艰苦。即使如此,兄弟俩也从来没有施恕过,他们在平贵黑,一天到晚忙 程工士在县,是并四届武县,基层心者其常,长江县中村长,加付强石等任心。

現世青菩萨得知了他们二人的情况,为他们的意情所感动,决定下界去帮他们。清晨时分, 菩萨来到兄弟俩的梦中,对他们说:"远方者一座太阳山,山上搬满了全光地坳的全于,你们 可以前去拾取。不过路途非常难除,你们可要小心!并且,太阳山温度报高,你们一定要在 十阳山县之前下山, 否則 综合磁体环在上油,"当今 坚持壮工目"

兄弟二人从睡梦中醒来,非常兴奋。他们商量了一下,便起程去了太阳山。一端上,他 们不但遇到了秦始继秦,舒健废伤,而且天空中在风大作、电闪雷鸣。兄弟俩咬紧牙关,团 结一折 画林迪维片飞去如波瑜阳 来倒了之物山。

兄弟俩一看,漫山遍野都是黄金。金灿灿的,照得人睁不开眼。弟弟一脸的兴奋,望着 这些黄金不住城客。而哥哥只是漂漂城客。

哥哥从山上捡了一块黄金,菜在口袋里,下山去了。弟弟捡了一块又一块,就是不肯罢手。 不一合几些个爸子都装满了,妈妈还是不肯住手,此时 太阳检出来了,可是妈妈仍在不住抽捡。

一会儿,太阳真的出来了,山上的温度也在渐渐升高。这时,那那才慌了神,急忙背着 骨全组四胞,兄弟会子太童,压得他根本跑不快。太阳越升越高,弟弟终于倒了下去,披绕 张五士阳山上

哥哥田家后,用捡到的那块金子当本线,做起了生意,并且时常黄助身边需要帮助的人。 后来哥哥应了远近闻名的大富露和慈善家。

这个故事中, 弟弟一心"拥有", 面哥哥聪明"用有", 前者因贪得无厌而命丧黄泉, 后参知及"不命"享受到了财富带来的福禄。

金钱是人们满足自身物质需求的重要手段,常人对金钱的高超數如同对物质享受的贪恋。 人人都据"拥有",这无可厚非。但问题在于多数人的歌程权有止境,填饱了肚子,又求珍馐, 爱了娇姜,又想炎妾;有了房舍,又求华匮;谋得一明,又求升官;得到千钱,又求万金…… 官费的一年就在这无止境的追求"拥有"中,苦恼被使过了。

我们要赚钱,要理财,要掌控金钱,这都是因为金钱能让我们生活得更好。我们不是为了赚钱而赚钱,再多的金钱也仅仅是手段,把日子过好才县我们的目的。

### 纠结于麦象才会痛苦

一鄉會包客正痛苦地行走在一条布滿荆棘的山道上,两边虽然草木葱茏,鸟声不绝,但 是这一鄉人却无半点欢笑,因为他们迷路了。他们已经在这座山上转了几个小时,又累又乏, 手机沒有信号,现在只能希望在这山上能遇到当地人。两个多小时后,太阳慢慢地向西边落下, 一鄉人飢騙鹼爐,總里的气氣笼罩着所有人。此时,走來一个老道士。这一鄉人急忙打起精神, 附这个老道士出山的邁進。道士桃礼,说道:"出山的道路一直都在。" 众人困惑,四处张望, 雖然只真家,遂一去散滅行的小道必是有。

道士继续说道:"我刚才看到你们一直在刺棘丛里走来走去,现在你们回头看看,那里 不是已经有一番路了吗?"众人回头一看,果然在那片荆棘丛里出现了一条半人多宽的小道。 这是他们自己雖出来的。老道士这时笑道:"世上之事,无非是角度不同,故而心为眼法,就 像你们一样,明明路在脚下,却是辩驴找驴。以此说来,为人处世,进逐有方,心不为外劫 所系,只在于有无之间,如同道路一直在,就在你如何找出这条路。"

一个和尚去化斋,结果几天下来,所得很少。和尚带着满心怨气回到寺庙,向师父述说

自己的心情。看着和尚空空的锋,师父呵呵一笑,能而说道:"你故为这个不满吗?""这些 俗人,要做法事才会殷勤招待我们,而平时我们去化离,却是冷颐招待。"和尚气愤地回道。"施 主尊高于我们,不求功德,不采则报,出家人是为无心所求,有则担然,无世越热,不要在 希腊始始的女性,而至此在李明和家女人被奸不合为重视"和知识现象之世 被战开格

人们容易纠结于某一事物的表象无法自拔, 乃至身处世而心有烦忧, 涉江期而不得解脱, 其实任何东西郡可以相互转化, 荆棘可以成坦途, 路始终郡在, 辛糠不于我们的现程由的技法。

# 与人争辩、你永远不会真真

当別人批评你成攻击你时,他的动机或许是要帮助你,或者是要伤害你。其批评或对或帽,或者是介于二者之间。但是一上来就纠缠下这个问题是不明智的。相反,你应该对这个人做出一条例的试探和引辱,以定责他的真实目的。尽量避免做出即刻的判断,要不断地问更多得别的东西,想法儿从批评者的角度去看待世界。这些可以让你脱离批评,并能帮助你把攻击、鞋护的华基本市场合作与据可靠面的关系。

之所以要这么做,是因为通常情况下。争论的过程中。每一方都以对方为"敌",试图 市已的观念强加于别人而根本不把对方的意见放在职里,最终一定会伤害彼此之间的情感。 引发缩多无心等的损解。

美国耶鲁大学的两位被授曾经献过一项实验。他们耗费了7年的时间,调查了种种争论 的实态。例如,店员之间的争执,夫妇间的吵架,售货员与顾客间的斗嘴等,甚至还调查了 整合国的讨论会。结果,他们证明了凡县夫政击对方的人,绝对无法在争论方面依胜。

当别人在和你读话时,他根本没有准备请你说款,若你自作聪明,拿出更高超的见解, 对方绝不会乐意接受。所以、你不可随便提出要教导别人的姿态。你的同事向你提出一个意 见时,你若不能赞问,要表示可以考虑,但不可马上反驳。要是你的朋友和你读天、你更要 注意,太多的执拗会把一切有趣的生活变得乏味。遇上别人真的错了,又不肯接受批评或劝 告时,别象下求成,往后道一步,把时间延长些,隔一天或两个星期再读吧! 否则大家都固执, 不仅没有进展,反而会正相伤害感情,造成隔阂。

许多人因为喜欢表达不同意见而得罪「人,所以常常有人认为不要轻易表达出不同意见。 这种看法是很片面的。只要你的方法是正确的。向别人表达自己的不同意见不但不会得聊人。 在时还会大受效率。使人有"明显一座"后,除途十年书"之感。

那么怎样才能有效避免争论呢? 大致可以从以下几方面做起:

### 直被对特他人

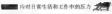
如果对方的观点是正确的,就应该积极地采纳,并主动指出自己观点的不足和错误的地方。 这样做,有助于解除反对者的武装,减少他们的防卫、同时也缓和了气氛。

#### 不要相信真要

每个人都不愿意听到与自己不同的声音。当别人提出与你不同的意见时,你的第一个反 应是要自卫,为自己的意见进行辩护并竭力地去技根据,这完全没有必要。这时你要平心静 气地、公平遗慎地对待两种观点(包括你自己的),并时刻提防直觉(自卫意识)对你做出正 确抉择的影响。值得一提的是,有的人脾气不好,所不得反对意见, "听见就会暴躁起来。 这时就库控制自己的脾气,让别人除迷观点,不然,就未免气量太窄了。

### 欢迎不同的意见

当你与别人的意见始终不能统一的时候,这时就要求舍弃其中之一。人的脑力是有限的,



女此方而不可的字个相别 用而别【的专贝具【早从一个】的鱼座提中的 首方此可取之外 或多比自己的图坛 这时依赖应该珍蠢输用者 或面差互款 或器甘菜者 加里亚斯的昆斯 人的鲁因 辨应该事人感谢对专 图书右可能设备目结构器开了。个第十的错误 其至首宗 了你一生成功的基础

### 仔细考虑反对考的专用

在听字对方的话后 首先相的就是主我你同意的意见 看是否有相同之外,如果对方根 出的现在是正确的 刚应放弃自己的现在 而老佛孚取他们的奇见。一味地坚持已见 只会 使自己处于尴尬垮地。

### 耐心烦活脏室

每次对方提出一个不同的观点。不能只听一点就开始发作了。要让别人有说话的机会。 --具篇重对方 "具让自己那么抽了解对方的语言,以判断的语言具不可取,双力难立了解 的旅艇 傅双方规学会知道对方的普里 不愿丢巧成地 不驯的话 口会博加统此物通的胎 福利风难 加深双方的湿解。





# 从疲于奔命的工作中跳出来

# 投准日标 才能补到占子上

目标是一个人行动的指南针。做事找准目标,才能够有效率,才能够把需要做的事情做好。 有目标的人员在为效率、为参好的给果而忙。没目标的人只会辨忙辨乱。

在《爱丽斯漫游仙境》中,小爱丽斯阿小新珠:"请你告诉我,我应该走哪条路呢?" 翻谜说:"该在强士招唐!看他要去什么抽去。"

- "去哪我都无所谓。" 量面新说。
- "那么你走哪是路都可以。" 瑞味田答道。
- "这……那么,只要能到达某个地方就可以了。" 爱丽斯朴克道。
- "贵爱的爱丽斯、只要你一直走下去、肯定会到这那里的。"

现实中,像爱丽斯那样去哪里都无所谓的大有人在。他们在工作中标榜努力工作,勤奋 学习,但却从来没有一个工作目标,更读不上职业规划。他们机械地工作,一刻不停地忙碌着, 却水远也忙不到点子上——由于缺乏目标,他们把大量的时间和精力浪费在一些无用的事情 上去了。

任何行动一定要有目标,一个人如果没有目标,他就不可能有明确的行动,更不可能获 得自己想要的结果。只有在行动之前,确定明确的目标,我们才能减少下放,把精力放在最 置要的事情上。一个高效能的工作者每天进办公室的第一件事,就应该为自己定一个清晰可 行的目标和计划,让自己有能力像中精力完成自己想定政的事情。

世界一流的效率提升大师傅思·崔西说:"做事有目标是提升效率的关键。高效工作的首 要前提款是制定一套明确,具体而且可以衡量的目标和计划。"现实生活中,我们发现那些做 事高效的人始终会特目光集中在他们的目标上,他们常常在向目标奋进的过程中运用想象提 瞬白己目标所在。

奥林匹克运动会十項全能全弹获得者詹姆斯·卡特为了实现自己的目标,用运动器械装 备了整个寓所,以搜每关键砸拖去实现自己的目标。他将十项全能每个项目的器械放在他不 训练时也能够看到的地方,跨高担尾他最差的一项,他放将一个担放在起居室的正中央,每 天必领跨越30次;他的制门器是个证据;私龄放放在空外瘫撞下;城高用的种子和标检在沙



冶灰角法合在容纳计程中 超助经验呈了专注经本

加果你相让自己的工作点有成效。也应当像参摄斯·卡特那样在工作的先为自己设定--个眼痛的目标 共创建 通经专规服务司的支承 沙洋 旋帕目标和计划的专业中国左旋的 眼前 帮助你始终终注音力的左对此暴重更的直接上而

# 不要食效率来强治自己工作

在快节奉的工作和生活中,我们往往太过于重视效率而忽略了人的价值。太多机器按钮 等我们去按、生活忙利不堪、工作劳塞低下日毫无乐趣可言。 在特惠的警告下每个人都像机 器一样忙得一刻也停不下来,这样的生活注定毫无幸福可言。真实上,以人的价值来看。我 们应该依照人处李本宗先迁的北调

现代的工作场合里、步调都被调整得很快。一位而方评论安说过,"贫寒被视为这个时代 对人类文明的最终大奇赦。故事被押为一种身后追求不享的力量 人们不可能达到的格勒" 的确。在大部分的工作环境中、把工作时间花在非目标导向的事情上、都会被认为是没有生 产效果、缺乏效率的、激谱同享主的个舒舒服服的午餐 绘简享中提生日 或具经常在办公 桌上插瓶花、似乎都是此不重要的小车。 但是 加里迪拉此都会在 和没有籍地生活的机器 人有何分别?

黎天工作并不会有效率。效率和花费的时间并不一定成正比。强迫自己工作、工作再工作。 只会抵损体力和创造力。我们需要时间暂时停下工作,而且要经常这么做。每当你放慢脚步。 让自己静下来,就可以和内在的力量接触,获得更多能量重新出发。——日我们能了解,工作 的过程比结果再令人准尽 我们的事能就丢于工作了。

提团外心理学家的调查。几乎有 2/3 以工作为中心的人。下班后不懂得放松、许多人以 为在伤店性酒取乐 酸生物死便具的粉,可在酒场上的君子们哪一个不具有各而变的呢? 更 么是为了打通关案。要么是为了饭后的红音或笑字。这不仅不能缓解心斗的压力,反而把身 伍也累缩了。当我们将被宝銮为生活的唯一标准。一日达不到更求。就会为之生气。师隐。 **议样、我们的生活就会变得复杂、痛苦、而且毫无趣味可言。** 

阿尔伯特是美国一名著名的演说家及作家。每天都要乘飞机或者火车到世界各地去采访、 湾讲。

有一次他应激到日本去演讲。搭乘大阪往东京约新干罐、在快到槽落时、由干快路的站 被器故障、被迫停驶。车长在车内广播:"各位被客。对不起。由于铁路临时发生故障,常暂 停 20 分左右、请各位核客稍候、谢谢!"阿尔伯特是个急性子的人,刚开始有一些烦躁不安。 电车停驶 20 分钟。对于一个注重效率。时间又十分宝音的人来说无疑是一个十分痛苦的。

20 分钟过去,并且都快 30 分了, 电车一点也没有要发动的迹象, 正当他愈来愈焦膜不安时, 车内又再度广播:"很抱歉、请再稍缓一会儿。"故障修理大概很管工夫吧! 然而就在这瞬间、 他改变了惯常的想法、心想、焦躁也无济于事、不如找些别的事做。

阿尔伯特在看完平边的周刊基本和书后,就去拿各里的(时事周刊)开始阅读, 车内的重宏, 大概有很多是忙人,他们焦躁地到处走动,向车长谕问一些事情。阿尔伯特回忆这次特别的 经历时说:

"电车由原先预定的延迟时间 20 分钟,变成一小时、两小时,最后慢了三小时,因此抵 达东京时,我几乎看完了那本报寻卡特总统全貌的《时事周刊》。假如火车依照时间准时到达 东京,我就无法获得有关卡特总统的详细知识。而且,假设我又是任没有游戏和从客心态的人、

这三小时,除了他睡不安。不断抽烟外,就没有什么事好做了。"

阿尔伯特是现代效率社会的佼佼者,这一点从他燕燕日上的事业和忙碌的身影就可以看得出来,然而自从他有了这次电车上的经历之后,他懂得了一项重要的启示: 个人要及时地从社会以及身边的人 "起君蛮的追求效率的驾照中走出来,以一种从祭和路戏的心态来面对自己工作的结果,不要时刻都让效率之选哪得太繁。否则故容易为自己带来过多的压力和批助路。这样一工始的第二个那些人知识的

通用公司的总裁杰克·韦尔奇在这方面的做法也十分值得我们借鉴。他经常告诫自己的 员工;抽时间和家人到公园天度一个美丽的下午,而不是和以前、样在办公室中跟坐影城。 膨出效率的影響。此件、依然能言新校到下往的动力后态态数下往的感受。

# 解决不了的问题就先搁置

高效能人士不会固执于解决不了的问题。学会搁置问题,把问题先放一放,不失为 · 个放松休息的好方法。相反、太固执干一时无法解决的难题。容易产生垂直思考的整常。

有一位债主向债券人讨价,通远他说:"不还钱没关系,拿你的女儿来抵债!" 说着,便 从地上黑自交袭的石堆里始处两颗石于来,投精地笑着说:"朱吃!我两手中有一边是黑石头, 一边是白石头,你这一个。如果这中白石头的话,欠的钱无限朝廷朝;如果这中黑石头的话, 喉咙,做意体的女儿表孤情!"

其实,债务人已清楚地看到债主抽起的两颗都是黑色的石干。不论选择哪一边,女儿都 得给人家,但又没有拒税选择的余地……终于,债务人想施施传出于来指着其中的一个事长, 作了抉择。但在要接近石干的时候,他料着于故意不小心把石干掉到施上去。地上满是黑白 石干,谁也找不出到底哪一个才是掉下去的石头,这时,债务人一副抢敝万分的神情:"对不起,我把石头弄掉了。依乎中的石头是什么颜色的死?"

因为留在慎主手中的是黑石子,所以债务人选的就是白石子,化险为夷丁。像这种情形。如果一味绕着"选或不选"的问题伤脑筋的话,是无法找出解决对策的,必须重新思考,才能从另一个角度发观解决的方法。

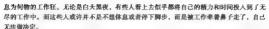
而解映工作上的问题也是同样的追避, 在垂直思考之外,也要加进水平的思考才能找出 办法束。所以,为了避免陷于垂直思考的僵局,在碰钉子的时候,不妨暂且搁置问题,让头 脑静下来。或许办法就住你将问题放置在--旁的时候悄然来临。

- 1, 遇上一时无法解决的难题时,不妨把它记录下来,暂且搁置一旁。
- 2. 把问题"存档"于潜在意识中,可以从别的事物上意外地得到解决的线索。
- 3.且不可为问题"奉觞挂肚",这样不仅妨碍你的休息,对于问题的解决也是十分不利的。 "记录问题"不仅可以留待日后找出好的方法,还有一项效用;当你把问题详细记录下来 之后,由于不必担心忘记它,便能很放心地把它暂时从记忆中完全撤离,为脑子清理出一大 片的"净土",如此才得以安心她全力去做另一项工作。否则,虽然是搁置问题,但因为无法 暂时溃忘而心有旁骛。做成其他的事来转必效率不彰。事保功斗。

为解决难题而撤下手边的其他工作是最不明智的举动。建议你把它记下来,让脑筋重回 白纸的状态,以便全力进行其他的工作。

# 不做工作狂

有的时候,我们会让自己完全地陷入工作之中,让别人觉得我们自己就像是一个不知休



出现这种让自己陷于工作无法自拔的原因有:抱负、雄心;希望借助工作来逃避某种情绪; 控制公案更,没有控制活合的数式变给帐台之,必须供助或链体被自我价值等

为了不让自己成为工作的奴隶,而是变成工作的主宰、一个最快捷的修正方法、就是对 自己的工作进行重新定义。比如,我们现在正经营个加油站成一个公司,那么要弄清楚我们 需要提供的是服务和货物而不是强制性活动。我们的所作所为如何才能让这个世界变得更加 美好?如果我们的目标是助人为乐或者以人道主义为最高追求,那么我们将从工作中汲取到 图定的正向除着。我们可以对被他国下面的方法上对要求任义法

### 且少工作选字的给帐或

当是模乐也好,当是忙里偷用也罢,摘出一整天的时间来放松一下自己。可以打球,也 可以整理文件。完全依照自己的直境和内心的感受未做,只要能让我们觉得轻松就好。用这 种方式映雕直觉。让我们的心情自然而快乐,这时便能体会到工作的好处了。在精神活动中, 育做先近净和,现在你只能给我们的感觉叫错喻性。它是,给让我们喜恶的感觉。

当然,要想就出过分沉迷下工作的怪圈,并不直味着要貌到荒凉的妙慎。只要调整心态、 收拾心情、认真收回正问能量,就可以由效束变成者整善。内在的变化绝对要比外界的变化 更加量等。用内心的力量坐海解压力,其本分配影对自己的价值。

#### 与全面使自己

学会爱情自己是一种发自心底的微观能量,它可以帮助我们不把自己逼得太紧。有的时候, 即使我们觉某項工作会让自己热血澎湃,但是,如果它会给我们带来连续不断的疲劳,就需 要立即更改。我们要学会给自己留出适当的时间。比如,一周之办,至少要做一件体值自己 的事情;或者基抽出一下午的时间小睡一会儿;或者去吃一顿美味的往看;或者走进电影院 去休闲一下;或者吃点儿小零食或者做点儿其他喜爱的事情……

学会受情自己就意味着我们不需要把自己的每一天都填充得擠满的,只要把必要的工作 完成。之后便随时都可以停下来。有了这种意识之后,我们就不会再因不堪工作的重压而精 神錯五.

### 工作应该学会忙里偷闲

著名精神病理学家布利尔说:"健康状况良好而常坐着工作的人,他们的疲劳百分之百是 由于心理的因素,或是我们所谓的情绪因素。" 專长期工作者存在的情绪因素是什么?喜悦? 摘起?当然不是!而是厌烦、不满,觉得自己无用、匆忙、焦虑、忧烦等。这些情绪因素会 清耗掉长期坐着工作的人的精力,使他们容易感冒、精力减弱,每天带着头痛回家。不信、 县我们的情绪在体内侧部出臂张而使我们觉得疲倦。

为什么你在工作时会感到被劳呢? 丹尼尔·乔密林说:"我发现症结在哪里了——几乎是 全世界的人都相信, 仁作认不认真, 在于你是否有一种努力、辛劳的感觉, 否则数不算做得 疗。"于是, "我们聚精会神的时候, 总是皱着眉头, 紧绷肩膀, 我们要肌肉作出努力的动作, 其实那与大脑的工作一点关系也没有。

大多數人不会隨便地浪费自己的金钱,但是他们却在鲁莽地浪费自己的精力!那么,什么才是解除精神疲劳的方法?放松!放松!再放松!要学会在工作的时候让自己放松!

古人云:"一张一弛,乃文武之道。"人生也应该有张有弛,也应该忙里偷闲。人生就像根弦, 太松了, 弹不出优美的乐曲;太繁了,容易嘶。只有松繁合适,才能弹出舒缓优美的乐章。 悠闲与工作并不矛盾。处理好二者的关系、最重要的是能拿得起,放得下。俗话说得好:"磨 刀不误砍柴工。" 波工作的时候就好好工作,该休息放松的时候就玩个痛快。这样才能更好地 下作。 野体他生活。

工作、休闲应该合理搭配,不能忙时累个半死,闲时又用得让人受不了。可以隔三差五 址存于一个小节目,比如雨中酸步、周末苯醇、热光概看等。适时的忙里偷闹,可以让人从烦躁、 综鲁中及时提醒出来,从市部经历人。你平静却专连

要养成·种松弛有道的习惯,以最佳的精神状态应对工作,当你进行每天的工作时,就会获得一种放松的状态,更加理性、有激情。每天都要练习一会儿,并"详细地记得"放松的感觉。但想你的手臂、腿、背、颈、脸等各处的感觉。想象自己躺在床上,或坐在摇椅上,就歇时自己说几次:"我觉得愈来愈放松。"这样也有帮助。每天练习几次,你会惊奇地发现这样不仅能大大减少你的衰乏,还会提高你的办事能力。由于经常放松,你还可以清除干扰你的窗张和偷鹿。

要学会放松、你可以试试下面的方法。

1. 随时保持轻松,让身体像只猜一样松弛。猜全身软缩绵的,就像泡湿的报纸。几乎没有人看到过每像的难。或精神崩溃,因无法人能, 优惠而太号祈慕的难。

- 2. 丁作的环境要尽量舒适轻松。记住、身体的整张会导致启缩和精神疲劳。
- 3. 每天对着镜子看,并且自问:"我做事有没有讲求效率? 有没有让肌肉做不必要的劳作?" 这样会使你养成一种自我放松的习惯。

4.晚上,回想自己的一天是否有意义。想想看:"我感觉有多票"如果我觉得累了,那不 是因为劳心的嫌故。而是我工作的方法不对。" 丹尼尔·乔塞林说过:"我不以自己疲暴的程 医去衡量工作效率。而用不票的程度去衡量。" 他还说:"一到晚上觉得特别累或者容易发降气, 我做知道当天工作的质量不佳。"

# 培养一项业余要好

广泛的兴趣爱好,对一个人的一生影响是很大的。健康的业余爱好不仅能增添我们的生 括情趣,同时也能捐除我们的疲劳。可以说,良好的业余爱好会被一个人内心更充实,生活 得更有滋味。在工作之外的闲余时间,我们应培养对自己健康有益的业余爱好,如读书、养花、 下滋等。

生活中,很多人每天都在忙忙碌碌,但却没有一种檎足感,反而觉得心很难累。他们以 为生活的本来面目就是这样的。其实,我们完全可以摆脱这种让人不开心的生活。选择一个 自己钟爱的业余爱好,在工作之余为自己补充能量,是一个达到放松自己和调整枯燥乏味生 活的陶健途径。

有一对走去,每天都在另工作和生活标准,他们几乎没有自己的生活。终于熟过了整个 漫长而家冷的本学,他们实在无法水受巨大的压力和疲惫的工作。一个周末,天气很晴朗, 他们决定挑弃一切工作,走出办公室进行一次午餐的会,借以来帮助额除李节带来的抑郁。

他们一边在吃着午餐一边聊着天、长人说:"记得我们明在一起时,没有很买房只能租 長, 经济结据不能外面吃饭,我们一起股饭。但那時我们却很快乐,每天晚上我们都会去散步, 因来之后,我看书,依听音乐,可是现在什么都有了,却越发感觉生活的疲惫。"

男人听完女人的话,也表示瞬间,于是他们一起寻找原因,通过分析,他们意识到现在 的生活之所以麻木,感觉不到快乐,是因为他们放弃了自己爱好,停止了对梦想的追逐,变 成了不停工作的机器。



干暴 他们打算为自己海接 遍少工能器度 不正行会法定编度的主宝 基金财间委员 自己直对的事情,这是一种爱好,并决定强好心。

4人出下价户会设盖丰富一些东西, 由干地居在营重世团造, 写作对她要说是强给说的 事情,而男人别祭拾去做给身运动。汝祥的技态,他们一直祭拾着。

摄名年以后, 女人占了一个小者名与了传家。而男人则办了一个女人依旧俱乐部, 他们 计基自由 经抵纳条件 斯基自己有力的重接 在骨头还是转进了

这对去妇如果不是早年明白业会委好的重要性, 努力培养并坚持做好, 怎么会有后来的 概要生活?要求也是主教员阻滞已建方关的 而于必是工作深见存留 德兄弟的本组与众组 丝不具以有正比的关系 满足或还来自于我们在久顶还动由的动机动的

每个人拥有自己的业量委好 古全由外 不管具态业终生的政治室 环县东坡疆域的宽 惠安 还具许资富率的艺术室 他们的生活都不具单语手味的 他们有势久和冬样的兴趣器以 他们有整格外充实的整袖生活。这些兴趣看好产生的能量 有力地促进他们对美好生活 对 丁作的追求 从而促使他们成就 - 毒非凡的成就。

我们提倡培养和发展健康文明的兴趣爱好。如果你真的培养起一种爱好、它或许会伴随 你的一生。它也会时时给你快乐。 充盈你的生命。让你拥有一个富足的人生。

東京

其字、我们可以先从个人兴趣人手、比如绘画、打破、礁岩体、书法……只要这种活动 让自己感到愉悦谁见就行了 体不一定更把这些提低活动做得么好 接音和们的专业不具没个 我们的目的县为了调节心情,否则就是陷入"泥沼"。

一个人有一种或几种受好。可以激活大脑中静止的部分,有效使调节工作生活。 去除周 有的特性。我们正是通过业会委好要获取更多的能量。从而让生活变得更加参好。





# 心情舒畅是解压的最好方式

# 清险"心理污染"

今天,人们面临的压力越来越大,办公室人的心理卫生也成了一个不可忽视的问题,而 且日趋严重。当你每天走进办公室时,不知你是否发现有很多因素在影响着每一个人的情绪, 拼而影响到了作的质量。多好场影响一个人情绪的迷多识量旅为"心现污染"。

- 1. 如果人们走进办公区时的情绪是积极的、稳定的、就会很快进入工作角色,不仅工作效率高、而且质量好;反之、情绪低落,则工作效率低,质量差。如果在办公区内,工作人品单于调节与控制自己的情绪。如今生和会校、充满沃力、工作点有成效。
- 2. 在日常工作中,人际关系是否融洽非常重要。互相之间以微笑的表情体现友好、热情、 温度、U健康的思维方式考虑问题、综合和谐相处。工作人员在盲读等止、衣着打扮、表情 动作中、如百成误用绘蓄的公司需查师。
- 3. 在办公室里接听电话、也能表現出工作人员的心理素质与水平。微笑着平心静气地接 打电话、会令对方感到温暖亲切、尤其是使用敬语、谦语收到的效果往往患惫想不到的。不 要认为对方看不到自己的表情。其实,从打电话的语调中已经传递出你是否友好、礼敏、尊 實依人等信息了。
  - 4. 办公室的干净整洁、物品并并有条也会直接影响到员工的情绪。
- 总之, 办公室内如果存在"心理污染", 某种意义上比大气、水质、噪声等污染更为严重。 它全难做人们工作的积极性。乃至影响工作效率、工作质量。

病毒的传染有药可治,并不可怕。但是,情绪的传染,打击的则不仅是躯体,还有精神。 它会使人丧失自信,失去前进的动力,在生活中,人们总会遇到令人烦恼,患伤甚至愤恨的事情, 因此产生不良情绪,最终导致身心疾病的发生。此时应该学会控制和调节自己的情绪,保持 身心健康。下面的方弦不劳一试。

#### 會识调书

人的意识能够控制情绪的发生和强度。一般来说,思想修养水平较高的人,能更有效地 调节自己的情绪,因为他们在遇到问题时,善于明理和宽容。

### 语言调节

语言是影响人情绪体验与表现的强有力工具,通过语言可以引起或抑制情绪反应。如林 则徐在墙上挂着写有"制怒"二字的条幅,就是用语言来控制和调节情绪的例证。

### 注實力結理

把注意力从自己的消极情绪转移到其他方面。 使国文豪屠格涅夫劝告那些刚愎自用、喜欢争吵的人: 在发言之前,应把舌头在嘴里转10个腿。这些劝导、对于缓和情绪非常有益。

### 行动转移

**这种方法是把愤怒的情绪转化为行动的力量。** 

#### 羅放法

让愤怒者把有意见的、不公平的、义愤的事情坦率地说出来,或者对着沙包、橡皮人猛 击几拳,可以达到松仙神经的目的。

#### 自我投票

即按照一套特定的程序,以机体的一些随意反应来改善机体的另一些非随意反应,用心 理过程来影响心理过程,从而达到松弛人静的效果,以解除紧张和焦虑等不良情绪。

通过以上方法,清除自己的"心理污染",不仅会改善自己的办公心情,提高自己的工作效率,而且还会为他人创造一个和谐的办公环境,让办公室变得阳光起来。

# 不会放松的人。也不会全力以赴做事情

有人说,不会放松的人就不会工作,的确是这样,我们放松是为了缓解自己的繁张,是 为了恢复自己的精力,一个人只有懂得放松,他才能有更多精力去面对下一次的工作任务。

那么,我们在生活中,怎样做才能达到放松自己呢?

### 严格按照生物钟作息

- 个身体健康的人一定是一个严格按生物种规律作息的人。所谓生物种,是指人体内各个器官所固有的生理节律。人体内的生物种约有100多种,在大脑的统一指挥下协调各器官的功能,并规范着人的活动,如睡眠与觉醒、记忆与思维的张落、体力与精力的兴衰等。

一个人需要按照自身的生理节律来安排作息、绝对不能违反、干扰这种节律。例如、晚上 10 点牌时上床入睡;早上 6 点左右起床;7 点进早餐;9 - 11 点精力充滞、记忆力强、是 依工作或学习的大好时机;12 点进午餐;而下午 1 - 3 点体温下降,荷尔蒙水平趋弱、人需 要放松、最好午睡半小时;3 - 5 点乃是健上午 9 - 11 点之后的又一个精力与体力的赤峰期;6 点左右进晚餐;7 - 9 点的记忆力最佳,是一天中第二个学习或工作的黄金时间段;而10 点又到该人睡的时候了。如果你反其遗而行之、晚上熬夜、中午不解午处,三餐不定时,那么你将整天昏昏沉沉、疲惫不堪。因此,如果你想保持一个健康的身体,就应当养成严格按

### 坚持合理运动

适量的运动对于一个人的健康必不可少。运动医学专家认为、要想保持特久旺盛的精力、需要经常运动、以增加体能储存、每周散步 4 - 5 次、每次 30 ~ 45 分钟,或 - 星期进行 3 - 4 次温和的户外活动、每次 30 分钟,都是必要的。刚开始时,你也许会感到运动后更为疲劳,这正说明你的机体需要测整,坚持 - 段时间后便会慢慢适应,体能会逐渐增加,抵抗疲劳的能力会得到保化。

### 学会积极休息

积极休息对一个人的身体健康十分重要, 也是高效能人士必备一项重要习惯。

那么,什么叫做积极休息呢? 患代科学赋予的含义是主动休息,即在身体尚未出现疲惫 感时就休息。这是一种积极的休息方式,比起累了才休息的被动休息法有毒质的进步。科学 宋翰证明,人体持续工作鬼允或强度量大,疲劳的程度就食难,产生的被劳累就食多,消除 **○**超越挫折心现学 ■ ■ ■

的时间也就愈长,这正是累了才休息的传统休息方式效果差的原因所在。主动休息则不同, 不仅可保护身体小形式不形成去妻之家,而目佛上媚度揭高了作效率。具体可从以下几占树起。

1. 重要活动之前抓紧时间先休息 会儿。如参加考试、竞赛、表演、主持重要会议、长冷能行等之前 应告休息 · 即时间

2. 保证每天 8.小时睡眠, 星期天应进行一次体整, 轻松、愉快地玩玩, 为下一周紧张、 等忙的工作打好基础。

3. 做好全天的安排,除了工作、进餐和睡眠以外,还应明确规定一天之内的休息次数、 时间与方式。除非不得已,不要随着改本或数语。

4. 重视并认真做好 E间休息,充分利用这段短短的时间到室外活动,或做深呼吸,或欣赏在 他身心强烈效应

#### 主动温安特乐

失望、焦虑、恐惧、神情沮丧等可使人精力衰竭,这就是所谓的心理性过劳。成功学大师卡耐基认为防止心理过劳的重要方法就是多笑。他认为突是最佳的精神松弛剂,10分钟大笑能使人全身放松 45分钟,男子每天应笑 14~17次,女子应笑 13~16次。当然,这种笑应是发自内心,自然而坦城的。因此,应多与有幽歉感的人接触,多看相声、小品、富有喜剧给彩的影谋节目, +动皮乐。

# 用血数的眼光去看世界

积极心理学很重要的一部分内容就是幽歉,它几乎与我们对世界的理解的各个方面都有 差。幽默昂语育和夷猫的高级形式。也是一种对像廉有很多帮助的良药。

幽默会帶给我们身体和精神帶来巨大的益处。研究表明,一点点幽默也会增加我们的免疫能力。例如,让一个人看一个描笑的视频,一个人看一个中性的视频。一个人看一个悲伤的视频,把手都放在冰水之中。结果发现,看搞笑视频的人能比其他的人忍受更长时间。这 悲剧幽默神奇的地方,幽默可以改变我们身体的化学物部分粉。可以改变我们的仓疫系统。

既然我们知道了幽默的种种好处,就要问这样一个问题:"我们能不能学习幽默?学习幽 默的新占又是什么呢?"

哈佛著名的幸福课老师沙哈尔向我们介绍了5种提升编歌感的方式。

### 把自己的小故事记录下来

其实这也是在说,我们要将注意力放在幽默的有趣的事情上。

### 观察幽默的人

当我们观察幽默的人时, 其实是想从他们身上学会幽默的节奏。幽默的人其实都有一种 等表, 你可以遇过现场观察来学习。 你有意识或者无意识她就学会「别人的这种模式,用一 种新的思维方式来替代话去的验少幽默的方式。

### 为什么我这么搞笑?

也许你并不是一个搞笑的人,但是如果你这样同同自己的话,也许真的会变成一个很会 搞笑的人。这就是积极的暗示。如果你自觉自己很幽默,也许真的会变成一个极其幽默的人。

### 为什么别人看不到我这一点?

一直持续不断地问自己这个问题,它绝对会提升你的自尊心。也许帮助你改进自己的说 话方式,让更多人感受到你的幽默。

### 分件自己变成为等人

很多人缺少幽默感,就是因为自尊心过于强烈,不允许别人对自己开一点点玩笑。有时 使朋友之间会因为好玩而相互地"铡"一下,如果你因此而大发雷霆,那么大家都会把你当 成地富敬而远之。如果我们不允许自己自时性地变成次等人,那么我们就不能允许自己自嘲。 协士维护之也,必禁都似中都见于狐伯己,自身心地叫人

# 定期施行, 与自然对话

·商代诗人杜甫,一生热爱大白然,把大自然当做最好的医生。他曾经写过这样的一首诗: "商代·曲抱村道,长夏江村事等顺。自去自来更上燕,相亲相近水中鸥。老妻画纸为棋局, 雄子龄针作幼姐,长夏江村事等成绩, 搬板业外取信之"

这首诗告诉我们,要多去环境幽静的地方散心解闷,看一看自由自在的飞燕、相亲相爱 的腐鸟,寻找生活中的乐趣,这样便可心怪而减少疾病。

如果你把自己融入大自然中,大自然就会敞开心胸,把日月星辰、山山水水、花草树木、 完直, 之气海洋无私地赐给你, 故事你会不会热爱它, 会不会利用它。如果你热爱它, 家近它, 故能与其和谐相处,并日期有全线还不到的参踪。

現代人大多生活在都市中,平時接触的都是高峻大厦、车水马克,他们远离大自然,完 全生活在钢筋水泥筑成的城市森林中,时间长了,就会有许多的烦恼。城市污浊的空气对我 们的健康是非常不利的,利用风暇走出城市,走洲大自然,相信低一定除地在郊龙

某地有个远近闻名的长寿村,那里环境幽美,树木茂盛,空气清新,泉水甘甜。据说, 这个村里百岁以上的老人敢在 \$0.8人,下地迁扬的人旬老翁不在小街。

大自然是造物主赐给人类的最高享受,谁能与大自然亲近,谁就能拥有健康。所以,希 切你能把休闲的姚点更多地放在人自然中,而不是咖啡厅或其他要会场所。

我们来自于大自然,只有回归大自然,我们才能找到本真的自己。这正如爱猷生所说的; "人是一种活动的植物,他们像啊一样,从空气中得到大部分的营养。如果他们总是守在家里, 他们就憔悴了。" 朋友们,请走出城市、走进自然吧,生机勃勃,博大精彩的大自然将给我们 楊惟身小兒曆書主富命意法。

# 享受生活中的每一次小小的享任

人是需要享受生命的。无论你多忙, 你总有时间选择两件事;快乐或是不快乐。早上你 起床的时候, 也许你自己还没有意识到, 不过你的确已选择了让自己快乐还是不快乐。

每天在休起床之前,你的思想决定了你这一天的生活。当你高兴地起床,高兴地吃早餐时, 你在这美好的一天里将会大有作为。一天只是一生的一小部分,但是你只要有许多美好的日子, 你敢有一个拳好的生命。

心理学家发现,只要你就也填行动,你就会变得热心,你就会变得疼痛活万,兴奋并具 有更高的效率。热心会变成生活的一种方式,并且一个人只对一件事情热心是很难嫌到的。 依会发鬼当你热心时,全得到便多乐趣,不写更:於朗旋,同时你的经济情况也会令人满意。

 **丛**更好的结果。

早上嗣钟响时,伸手把它关掉,然后立刻坐起来,双手拍掌,并且说:"这是类好的一天, 我要尽量名利田这个世界所提供的各种相合。"

既然你已经起床、要去淋浴了,你还可以在拾室中高歌一曲。你不必借口说:"我不会唱歌。"你唱得好不好并不重要,重要的是唱歌这件事。美国著名心理学家威廉·詹姆斯说:"我 们不唱歌县因为我们不快乐、我们快乐是因为我们唱歌。"

有一位老师教小学生写作文、题目是"快乐是什么?"一个小女孩写道:"快乐就是在寒冷的夜晚钻进厚厚的被子里去。快乐就是、让自己快乐。"是的、快乐就是让自己快乐。

历史学家館亦·杜兰特希望在知识中寻找快乐,如只找到幻灭;他在維行中寻找快乐,如只找到旗侯;他在解信中寻找快乐,如只找到赖俊优虑;他在写作中寻找快乐,如只找到 如成意。有一天,他看见一个女人坐在车里等人,怀中抢着一个熟睡的婴儿。一个男人从 少生上声下来,会相似此母子身治,温塞站着她令人熟睡灯中的婴儿,小心里里地不能怜醒脸。

这一家人开车走了,留下杜兰特深思地望着他们离去的方向。他猛然惊觉,原来日常生 活的一点一滴粗蘸蘑菇掉底。

每一个人都有机会得到一个拥抱,一个亲吻。生活中到处都有小小的喜悦,也许只是一杯冰茶,一碗热冻,或是一轮等丽的蒸日。

如果生命的大奖蒂到我们的头上,我们应该心怀感激。即使它们与我们失之交臂,也不 必晓叹,我们仍可尽情去享受生命的小奖。要知道,昨日的英雄只是今日的生土,生命的大 球日岛情游域元、癫痫调新。但县影蛇小小的高校却中日章中长中俯转起。

# 用色彩能量疗愈自己的心灵

每一种色彩都拥有自己的特殊能量。色彩的能量通过细胞吸收后会影响全身,而且是从 身体、情感和精神多个层面全面影响人的健康。

紫色代表柔和、进让和沉思、给人以宁静、镇定和幻想、可以治疗大脑疾病及精神紊乱。 疲色是色谱中最令人愉快的颜色。它被认为是知识和光明的象征,可以刺激神经系统和 改善大脑功能、激发人的朝气、令人思维敏捷。

權色是新思想和年轻的象征,令人感到温暖、活泼和热烈,能启发人的思维,可有效地 激发人的情绪和促进消化功能。

白色象征真理、光芒、纯洁、清白和快乐、给人以明快清新的感觉。

红色是一种热烈的颜色,它象征着鲜血、烈火、生命和爱情。其心理作用可以促进血液流通, 加快呼吸并能治疗忧郁症,对人体循环系统和神经系统具有重大作用。

绿色是希望的象征,给人以宁静的感觉,可以降低服内压力,减轻视觉疲劳,安定情绪, 使人呼吸变缓,心脏龟相减轻,降低血压。

蓝色意味着平静、严肃、科学、喜悦、美丽、和谐与满足,它经常被用来放松肌肉紧张、 粉轴神经及改善血液循环。

黑色则代表死亡和黑暗。令人产生悲哀、黯淡、伤感和压迫的感觉。

色彩疗法可以消除疲劳、抑制烦躁、控制情绪,能促进身心健康。但在进行选择色彩作 为某种象征和含义时,应该根据具体情况具体分析。

色彩不仅可以令人在学习中获得更大的成功,超常发挥内在潜能,而且能改善睡眠,让 人精神焕发。



# 自我心理测试大全





# 人贵有自知之明——从这里解读自己

# 你县---个建筑的人四

### 测试量语

人生经验丰富的人通常是一个个性成熟的人。这样的人做任何事情都对自己充满信心,相信自己的能力和思想,善于运用自己的知识和学问。在工作中、他能论静地面对一切,哪怕遇到两大的挫折他也不会自患自弃。他重视与同事的关系,他有自己独特的见解,迫求一个嫌智、永久。军际的生活原则。而不易由假想。偏见,该信所形成的生活原则。

本测试共 10 题,题后有选项,请你从中选择---个和自己实际情况最符合的答案。 题标并被

# 1. 副人真欢爽的程度是。

- A 其此人但宣孙我 另一此人一占非也不宣教我
- B. 一般人都有点喜欢我, 但都不以我为知己.
- C. 谁也不喜欢我
- D. 大多数人都在一定程度上喜欢我
- E. 我不了解别人的看法
- 2. 在与别人的交往中, 我通常是:
- A. 喜欢故意引起别人对自己的注意
- B. 希望别人注意我, 但不想明显地表现出来
- C. 喜欢别人注意我, 但并不刻意去追求这一点
- D. 不喜欢别人注意我
- E. 对于是否会引人注意, 我从不在乎
- 3. 我认为对待社会生活环境的正确态度是:
- A. 使自己适应周围的社会生活环境
- B. 尽量利用生活环境中的有利因素发展自己
- C. 改造生活环境中的不良因素, 使生活环境变好
- D. 遇到不良的社会生活环境,就下决心脱离这个环境,争取调到好的地方去
- E. 不管生活环境如何,我都要努力奋斗,无愧于自己的一生

- 4. 在工作或学习中遇到困难时。我经常是:
- A 向比我懂很多的任何人请教
- A. 问比找懂得多的性何人谓题 p. 口向我的亲密组友语教
- C 我尚具尽自己的最大努力丰油立解决 实在不行 大丰谱或别人的振饰
- D 我口具咬吸牙关 不遵求别人享费助
- E. 我没发现可以请约的人
- 5 如果在比集中或做了 或语常的做法是。
- A 均出输的原因 根塞技术 争取下方案
- R 对森组胜利的一方表示钦佩
- C. 认为对方设什么了不起的。在别的方面自己比对方强
- D 认为胜败县很正常的事情。很快就忘记了
- F. 认为对方这次事的原因是运气好。如果自己运气好的话就会事对方
- 6 在一般接沒下 与我看见不知图的人数是。
- A. 想法怪僻、难以理解的人
- B. 没什么文化知识修养的人
- C. 有相当强由坚持自己看法的人
- D. 生活阅历和我不同的人
- E. 素养比我丰富的人
- 7. 我对算命的看法量。
- A. 我发现算命能了解过去和未来。而且很准
- B. 篇命人名数是骗子
- B. 异项人多数定衡了 C. 我不清夢篤命到底景胡说,还是确有谐骤
- D. 我不相信算命能测出人的过去和未来
- F. 尽管我知道复命是深信, 但还是时常一试
- 8. 当生活中遇到重大挫折时,我便会感到:
- A. 这些子算完了
- B. 也许能在其他方面获得成功
- C. 不甘心失败。 冲心不惜付出任何代价。 一定要定理自己的原理
- D 为什么大不了的。我可以强整自己的计划或目标
- F. 自己本来曾不应当相右汶样高的期望或相负
- 9. 我对待争论的态度是:
  - A. 随时准备进行激烈争论
  - R U对自己感兴趣的问题才争论
- C. 我很少与人争论, 喜欢自己独立思考各种观点的利弊
- D. 我不喜欢争论, 尽量避免之
- E. 无所谓
- 10. 受到别人指責时。我通常的反应是:
- A. 分析别人为什么指责我, 找出自己在哪些地方有错
- B. 保持沉默, 毫不在意, 将一切指责置之脑后
- C. 反击对方的指责

- D. 尽量照别人的意思去做
- E. 如果我认为自己是对的、就为自己辩护

### 评分标准

2 -2 0 +8 +3 +4 3 0 +4 +8 -4 +6 4 +8 0 +4 -2 -4 5 +8 8 -3 +4 -4 6 -3 -2 +8 +4 6 7 -5 +3 -2 +10 6 8 -4 +10 0 +5 -3 9 -4 +8 0 -2 +3							
2 -2 0 +8 +3 +4 3 0 +4 +8 -4 +6 4 +8 0 +4 -2 -4 5 +8 8 -3 +4 -4 6 -3 -2 +8 +4 7 -5 +3 -2 +10 6 8 -4 +10 0 +5 -3 9 -4 +8 0 -2 +3	E	E	D	С	В	A	
3 0 +4 +8 -4 +6 4 +8 0 +4 -2 -4 5 +8 8 -3 +4 -4 6 -3 -2 +8 +4 0 7 -5 +3 -2 +10 6 8 -4 +10 0 +5 -3 9 -4 +8 0 -2 +3	- 2	-2	+8	- 3	+2	0	1
4 +8 0 +4 -2 -4 5 +8 8 -3 +4 -4 6 -3 -2 +8 +4 6 7 -5 +3 -2 +10 6 8 -4 +10 0 +5 -3 9 -4 +8 0 -2 +3	+ 4	+4	+3.	+8	0	<b>-2</b>	2
5 + II II -3 +4 -4 6 -3 -2 +8 +4 (6 7 -5 +3 -2 +10 (6 8 -4 +10 0 +5 -3 9 -4 +8 0 -2 +3	+ 6	+6	-4	+ 8	+4	0	3
6 -3 -2 +8 +4 0 7 -5 +3 -2 +10 0 8 -4 +10 0 +5 -3 9 -4 +8 0 -2 +3	- 4	-4	- 2	+4	0	+8	4
7 -5 +3 -2 +10 0 8 -4 +10 0 +5 -3 9 -4 +8 0 -2 +3	- 4	-4	+ 4	- 3		+ 11	5
8 -4 +10 0 +5 -3 9 -4 +8 0 -2 +3	0	0	+4	+ 8	-2	- 3	6
9 -4 +8 0 -2 +3	0	0	+ 10	-2	+3	- 5	7
	- 3	- 3	+5	0	+ 10	-4	8
10 +8 +3 -4 0 +4	+ 3	+ 3	-2	0	+8	- 4	9
	<b>+</b> 4	+4	0	-4	+3	+8	01

把每一题的得分加起来,再对照后面的测试结果。

### 测试结果

0分以下,你还十分幼稚,处理社会生活问题仍不成熟。你喜欢单纯个人的直觉和一时 的感情行事,好冲动,不识大体;或者走向另一个健康,即遇事畏畏蟾蟾,不敢出头露面,孤 被而自卑。你容易得事形人,也容易被人欺侮,在社会生活中处处避避,无法实现自己的理想 和目标。这与提代社会生活的要求得不适应,你必须迎求伸自己尽性地放鹅起来。

0 - 30分:你的个性还不够成熟,你还不善于处理社会生活中的各种问题和矛盾,不善于观察影响问题的各种因素,不能是确地预见自己行为的结果,还不能很好地适应复杂的社会生活。

31-60分, 你的个性成熟度属中等水平,你对人生的一些事情把握、处理得比较适当, 而对另一些事情还没有把握,以取來手无策成处理不当。你的个性具有两重性:一半老练, 另一半幼稚,你还需要在社会生活中慢慢历练。

60 分以上: 你是个很成熟老练的人。在社会生活中能够搬刃有余、处事寒然。知道怎样 妥善地处理自己所遇到的各种问题。处理问题时,能够准确地判断,哪种方式是有效的,哪 地方式会演成不自后等。从直底器一种特任的种图方案。

### 心理視点

个性级熟的人大多有丰富的经历, 有大量失败和成功的经验可识借鉴。但是个性成熟的 程度不一定是与人的年龄成正比的。所以判断,一个人的个性是否成熟以及成熟的程度、关键 是看其处理事情的态度、能力,对社会的适应能力和自咎能力。

# 你的心理年龄有多大

#### 雅战學馬

人的心理年龄与其实际年龄并不总是一致的。有的人年纪轻轻,心态却十分保守, ·副 老气權赦的样子:有的人虽已近旬天命之年。却总是充滥朝气,心态积极乐意,性格开朗。





- 不妨测试 下你的心理年龄,每道题有3种答案:是、否、中间,选择适合你的答案。 圖述开稿
- 1 下本心做某事后便立刻主体。
- 9 允允任保险办事
- 3 对任何事情据右巡查籍簿
- 3. 刈江門季府即有3K系情代 4. 沿迁幅而日原略
- 5 健立
- 6. 怕烦心,怕做事,不想活动。
- 7. 喜欢计较小事。
- 9. 直对众彻各种活动。
- 9 日益固独起事。
- 10. 对什么事情都有好奇心。
- 11. 有强列的生活追求。
- 12. 难以控制感情。
- 13. 容易嫉妒别人、易悲伤。
- 14 回到不会理的高系那么与修了
- 15 不宣亦爱维理小道。
- 16. 对电影和受情小说日益失去兴趣。
- 17 機事情缺乏持久性。
- 18. 不愿意改变旧习惯。
- 19 真欢回忆过去。
- 20. 学习新鲜事物感到困难。
- 21. 十分注音自己身体的变化。
- 22. 生活兴趣的范围变小了。
- 23. 看书的速度加快。
- 24. 动作不够灵活。
- 25. 消除疲劳感很慢。
- 26.晚上不如早晨和上午头脑清醒。
- 27 对生活中的挫折威到価値。
- 28 缺乏自信心。
- 20. 难以您中籍力且考。
- 30. 丁作效率低。

### 评分标准

題号 答案 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
是	0	2	0	4	4	4	2	0	4	0	0	0	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
否	2	0	4	0	0	0	0	2	0	2	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中间	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

把各颗自己的得分相加,算出总分,再根据总分查出自己所属的心理年龄范围。

### 测试结果

分数	75 分以上	66 - 75分	51~65分	31~50分	0~30分
心理年龄	60岁以上	50~59岁	40~49岁	30~39岁	20~29岁

### 小神細占

心理年齡与一个人的实际年齡的关系往往也有以下几种情况:(1)心理年齡与实际年龄一致;心理状况与实际年龄基本符合。即该年龄应当是示出如此的心理水平、两龄一致者, 龙立理健康水平一般。(2)心理年龄低于实际年龄;处于此种情况的人,其心理健康水平致 高,但这种低在一定他国内才是好的。如果过低、则非非心理健康的表现。(3)心理年龄高于 实际年龄;处于此种情况的人、其心理健康水平较差。且心理年龄愈高则心理健康状况愈差。 由上可见,一个人为了增进与保持心理健康、就必须了解自己的心理年龄,以便针对实际情况。 采取相应对策。

# 你的优点在哪里

### 動が疫毒

每个人都存在書优点和缺点。缺点容易被注意到,而优点却被忽视掉了。只要能找出自 在特徵廠的优点、并且将它无限扩大化,那么你的优点就能表现出来,被大家了解到。以下 雅衍始为增加价值。 订编电环料即分解格米士。

### 建设开始

下面有6种状况设定。诸从中选择一种依觉得最无法忍受的。

- A. 增价价化
- R. 对去人跟小孩不友等
- C. 不遵守约定
- D数条小动物
- P 海里道
- F散業怕駅

### MICK MESS.

- A. "诚实"必胜:诚实、正直是你最大的特色。你反对用谎言来包装自己,希望以真实 的自我来获得他人的肯定。你服务里如一的坚持、会计大家对你的信任呢与日俱增。
- B. "同情心"必胜;你的同情心非常旺盛,看到需要帮助的人和事,就会忍不住想要贡献自己的力量。拜你所赐,许多人都是因你而获得无上的快乐,这个社会也因你变得更祥和。
- C. "责任感"必胜: 你非常注重人与人之间的信赖, 会努力遵守约定, 答应别人的事也一定会借到, 就算发生废烦也会尽力解决。这样的你, 当然是大家静欣信的人。
- D. "正义感"必胜;即使要体牺牲自己,你照样会义无反顾地选择仗义执言。因此,你 的正义感点是为依带来许多的友谊。你那铲针除恶的精神更会为你赢得众人的赞赏与信赖。
- E. "同情心"必胜: 你总是可以设身处地地为周围的人者想, 你的协调能力、自我约束能力都很强。跟你相处, 大家总是无后顾之忧, 你的菩解人意更让人时时刻刻都想奈近你。
- F."耐力"必胜:你是属于"路遥知马力"的类型。年纪越大,你的这项优点就越会获得赞扬。 你总是默默地辨耘,把一件很难的任务顺利完成,大家都会对你十分载佩。

### 心理视点

安东尼·罗宾说:"你除了拥有你的优点外,不可能再拥有别的什么了。你的优点是你 成功的要素和主力。"所谓优点是指任何依能运用的才干、能力、技艺与人格特质。这些优点 是你能有所贡献、能继续成长的要素。所以我们要誊于发现自己的优点,并强化自己的优点, 使其更纤维为自己的发展服务。

# 寻找自己身上的缺点

### 测试导镀

金元足赤,人无完人。每个人都有自己的优点和缺点。如果过分在乎缺点,就会使一个 人失去信心;但如果不容观地找出自己的缺点,又难以全面了解自己。下面这个测试将帮助你 找到自身的缺点。只有克服它们,依才能救得成功。

### 测试开始

- 当一个朋友系着一条并不太适合他的领带却自我感觉良好地对你说:"怎么样,还可以吧!"这时依怎么回答?
  - A. 坦率地表示"不怎么样"
  - B. 笑而不答
  - C. 说"不错"
  - D. 说"不错是不错,不过上次那条更好看"
  - 2. 约会时、当他(地)好像很无聊的样子而保持沉默时、体会说:
  - A. "回去吧!"
  - B. "怎么啦? 是不是心情不好?"
  - C. "相夫散光吗?"
  - D. "无论你想做什么、我都会陪你。"
- 3. 有人恶作剧地在一个男人背后贴了一张写有"混蛋"字样的纸条,那个男人如没注意到,这时你会:
  - A. 総他不注意悄悄地把纸条盒下来
  - B. 充满好奇地跟身边的人说,"你看!"
  - C. 排解那个男人:"脱下你的资服看看!"
  - D. 不吭声, 装作没看见
- 4.当你和男(女)友变往时,父亲劝你:"不要跟那种男(女)人在一起,赶紧分手!"面对这种情况,你会说:
  - A. "他(她)是个不错的人,希望爸爸能了解他(她)。"
  - B. "我也正想和他(她)分手。"
  - C. "不用你管,我自己会负责。"
  - D. "好的,我会好好考虑一下。"
  - 5. 请想一想,在你和你 3 个最优秀的朋友中谁最有魅力并最受异性青睐?
  - A. 不知道
  - B. 我是最差劲的
  - C. 当然是我自己
  - D. 自己在 4 人中大概排第 3
- 6.在婚礼的前一天中午, 昔日的男(女)友突然出现,对缘说:"我仍然爱着你!"并向你提出重新开始的要求,这时你会:
  - A. 为难不知所措

# 例 超越操折心理学

- R 答应对方的请求
  - C 旅貨商盟 · 編
- D 断然拒绝
- 19-04-18

请统计你在各测验中的选择项,分别算出 A、B、C、D 各选择了几个。选择数目最少的那一种,就是你的类型。但是,如果有两个以上数目相同的话、那就是 E 类型了。

### 测试结果

类型 A: 你似乎缺少同情心,不论遇上什么事,你总是先为自己增短,而不顾及他人的立场及心情,就是看见别人有困难,你也不会主动她伸出援助之手,在你的心中,自己的事 水远都是是重要的,至于他人的事,你根本就不在意。在你的心中,直有个愿望,就是希望 别人更关心你。或许是还体期待过于强烈,才使你变得恶义冷漠自私吧。

类型 B: 你是个不开朝的人。虽然你没有意识到,但因为你的表现和态度,总给人很阴沉的印象,让别人以为你本身有什么问题。这个时候最重要的是让别人了解真相。很会思考的你,可以说是个很认真的人,可是要注意,如果太过严肃,反而不易解决问题。而且一旦真的有事发生,想更帮你的朋友看到你那一副阴沉的样子,大概也会高你而去。所以应该注意,要尽量避免非理揭讨干严意。阴沉。生活是幸和的。保不妨急过前的一下。

类型 C: 你的缺点就是没有决心。你到商场去买东西时,往往看得眼花缭乱,结果却什么也没买成就回家了。由于你爱情分明,所以想买的东西,能很快地选出来,但是,在付账的过程中,如果你又看到了同样种类的东西,你就会左右为难了。不仅在陶物时,在人际关系上,决心也是非常重要的。如果住最后的瞬间你突然产生迷惑、无法决定的感觉的话,这 悬利当瓣椎的高幅。

类型 D: 你所欠缺的就是慎重。不论是在作决定还是购物,你一直都是很冲动的,而且 你性情不定、朝三審四。如果可该有什么特价商品,你很快就会跑去买一大堆并无实际用途 的东西回来,而且会很轻易相信别人的推荐、介绍,事后才追悔真及。不论在什么场合,你 总是行动在先而考虑在后,所以等当他人有事求你时,你往往会不便跟索地客应下来。如果 不在确估计自己的能力,对非都随便讨好应承、难免有时会失信于人。自己没能力办到的事 就不要答应别人,作快定时要慎重一点,这是很重要的。不过像你这样的人朋友很多,如果 易女性。先往相寻用种智能

类型 E: 你可能是个想得多却做得少的人。你常会左思右想,结果却什么都役做。由于 过分考虑事情的结果以及旁,此看推法,所以你常常会缺少行动的勇气。你有很好的判断力和 特想,但真正遇上问题时,却无法发挥出来,而且你做事时选择的方法也不识。由于你太理 想主义了,所以常常会聚赢实际。在生活中,你应该更自信必,不要跟挂和卷模。

### 心理视点

"知人者智,自知者明。"一位伟大的商业领袖说过:杰出的领袖、成功的人和成功的企业都是一样的,他们知道别人的优点,也知道自己的缺点。并且可以克服自己的缺点。有缺点并不可耻,隐藏自己的缺点,不能与合作者彼此了解,这才是真正的可耻。世上没有十全十美的人,最重要的是我们要清楚自己的缺点与不足,并能积极发挥长处,扬长避叛,克服自身的弱点。

"决定木桶盛水多少的不是最长的那块木板,而是最短的那一块。"这是著名的木桶理论。 你是否用它来警示自己。促使自己改正缺点呢?

# 你基一个菲良的人概

### 無法言法

善養良是一种人生的境界,是一种对事情的高瞻远瞩,是一种从容的理解,懂得善良的人 甚高掛而成熟的。那么你是善息的人吗? 備含下面的测试馆知道了。

### 测试开始

- 1 提"雪" 相数的评价 他认为是下列哪一项呢?
- A THE
- R 古織
- C域情
- n 信糖
- 2. 比"家人"更重要的东西, 债认为县下到哪一项呢?
- A. 自由
- R Wish
- C 和平
- D 会報
- 3. 请视象你的朋友。你觉得现休这个朋友能相称的评析,是下列哪一項呢?
- A 辛切
- R 任性
- C. 音争对手
- D. 志同道合的人
- 4 "工作" 维让依赖推到的某下到哪一项呢?
- A. 成功的机会
- B. 有干头, 有意义
- C. 忠心耿耿
- D. 团结 致

### 评分标准

<b>避号</b>	1	2	3	4
A	4	2	3	1
В	1	3	1	2
C	2	4	2	3
D	3	1	4	4

把各题自己的得分相加,算出总分。

### 

4 分以下: 你只会关心那些对自己有利用价值的人。

非常遺憾,你基本上是属于那种没有问情心、体贴心的人。凡事容易从自己的角度出发 来考虑问题,程少顺及他人的感受。只有在经过考虑之后认为对自己非常有利的情况下,你' 方会采取行动。生活中,希望你不要想视别人的立场和心情。一点儿亏都不吃的人,最终会 遭到大家的厌弃,你的想失反而更惨意。 5...9 公、修对不知自己的1.组在同榜心

你的体贴之心只会用在那些明显不知你的人身上。你是不是经常在第计和比较自己与别 人的差距? 只有当你判断自己的确比对方优越,你才会对他表现记制情心。这说不上是真 正意义上的体贴或同情。你要努力克服这种心态,即使对方是自己的竞争对手。在对方遇到 原悟时,也要。到哪个每次子关心和依贴。且有效性,不能易现出依如出核和士壤。

9~11分:在自己心情好的时候,你能够对大家怀着一颗体谅的心。

可以说你是一个很体谅别人的人。通常在你情绪正常或者心情很好的情况下,你能对他 人非常温柔。但是一旦碧上麻烦,或者倒霉连连时,你就会很烦躁,对他人的体贴之心也就 全都搬到九霄云外了。为了不让自身的情绪左右你的行为,为了能始终保持对他人的体谅, 你还有必要维维加强维素。

12 分以上: 你会像爱自己那样去关爱他人,能够为他人考虑。

你心地善良,十分体贴他人。你会设身处地为别人考虑,懂得"己所不欲,勿施于人"的道理。 基至市时你会根据别人的需要,把自己的事情先往后推,积极为别人提供方便。拥有着一颗 善良体贴之心的你,一定是给大家所享受和调整的人思!

### 心理相点

生活中,我们每个人都希望受到别人的重视,都希望自己地位突出。如果你对别人表示 了足够的关心和帮助,让别人感受到你的善良,那么人们就会对你印象深刻,在提起你的时 候就会想到,这个人真善良,特别喜欢关心和帮助别人。

善良是社会道德,是维持生活正常运行的润滑剂。生活需要善良,善良可以使人与人之 间充遵依亦与伯德。

# 你是一个有责任心的人吗

### **国化导质**

你是那种没有责任感、每个妈妈都不放心让儿女与你交往的人吗?通过下面的测试,你可以检查一下你的密任心如何。每个颜目你只需要等"長"或"否"。

### INCOME NO

- 1 与人约会 依满堂难时卦约吗?
- 2. 你认为你这个人可靠吗?
- 3 你会因未面绷绷而储蓄吗?
- 4. 发现朋友犯法, 你会通知警察吗?
- 5. 出外旅行、搜不到垃圾桶时、你会把垃圾带回家去吗?
- 6. 你经常运动以保持健康吗?
- 7 你不吃有寒健康的食物吗?
- 8、你永远先做正事。再做其他事情吗?
- 6. 你永远儿聊止事,行顾兴也争信号
- 你从来没有错过任何选举活动吗?
   你到别人的信。你总会在一两天内就同信吗?
- 11 "既然决定做一件事情,那么就要把它做好。" 你相信这句话吗?
- 12. 与人相约、你从来不会耽误、即使自己生藏时也不例外吗?
- 13. 你曾经犯讨法吗?
- 14. 在求学时代, 你经常拖延交作业吗?
- 15. 小时候你经常帮忙做家务吗?

### **海公长米**

如果你回答"是",请为自己计上1分,如果回答"否",请为自己计上0分。

### 変が独奏

10~15分: 你是个非常有责任感的人。你行事谨慎、懂礼貌、为人可靠并且相当诚实。

3 ~ 9分:大多數情况下,你都很有责任感,只是偶尔有些率性而为,没有考慮得很問全。0 ~ 2分:你是个完全不负责任的人。有些朋友的父母可能会对你有成见,力劝儿女少

跟你来往。你一次又一次地逃避责任,造成每个工作都干不长,手上的钱也老是不够用。

### 心理视点

托尔斯泰普说过:"一个人若是没有热情,他将一事无成,而热情的基点正是责任心。" 资化验对于一个人的成长是非常重要的,那么什么是责任感觉;简单地说,责任感就是愿意 做自己应该随助, 努力做许己应该做好的,不懂不证验的。

责任感是可以培养的。注意生活中的细节就有助于责任感的养成。一个书店的营业员能 勤辦試书架上的灰尘,一家公交公司的可机,能让汽车每天保持整洁,渐渐地就会习惯成自然。 当责任感成为一种习惯,成了我们的生活态度,我们就会自然而然她担负起责任,而不是刺 意地去做。当一个人自然而然她做一件事情时,当然不会觉得麻烦和辛苦。当你意识到责任 在召唤你的时候,你就会随时为责任而放弃别的什么东西,而且你不会觉得这种放弃对你来 讲程理难。

# 你的大脑工作能力如何

### 测试导调

现实生活中,有的人智商(IQ)很高,但他的社会适应能力和完成任务的能力却不与智 商成正比;有的人则是尽管拥有良好的资历,但他却不善于运用自己的大脑。

本魁将使你更好地了解自己的大脑工作能力。整个测试由 I、II、II、II、II、IV、V 5 个分测 验组成。请根据你的客际情况与真实想法。用量快的速度回答"县"与"否"。

### 副试开装

- 1
- 1. 机干的事情很多、却不能专心干一件事情。
- 2. 刚看完的书(笔记)会重新阅读好几遍。
- 3 工作(学习)财 想注音開開人的言行举止。
- 4. 听别人说话时,常常心不在愚。
- 5 说话时,有时令无音识物说起其他的事情。
- 6 工作(学习)时、常常思绪飞扬、不能专心。
- 7. 一件事做的时间太长后, 就会急躁地希望早点结束。
- 8. 很难忘记被人指责的情景。
- 9. 一有担心的事,便整天棚在心上,不能安心工作或学习。
- 10. 工作(学习)时不能安心、往往急于担于另外一项工作(学习)。
- 11. 看书学习的时间不能持续两小时以上。
- 12. 开长会时常常处于半睡眠状态。
- 13. 工作(学习)时,总觉得时间过得太慢。
- 14. 有时忙忙活活一天, 什么都想干。
- 15. 在等人时, 感到时间长得难熬。

- п
- 1. 交往的朋友大多是志趣相役、想法一致的人。
- 2. 经营注意他人的言行举止。
- 3. 讨去和现在都不曾改变自己的兴趣和爱好。
- 4. 不愉快的事情发生后久久不能忘却。
- 5. 与年龄差距大的人共同语言较少。
- 6. 常常阅读相同性质的图书。
- 7 不真非恐时间表的幼苗
- 8. 一有麻烦难办的事情,总是记挂在心。
- 9. 一旦改换与平时不同的服装,就会浑身不自在。
- 10. 自己的性格不适宜做接连不断的工作。
- 11. 往往执著于无关紧要的琐碎小事。
- 12. 喜欢把众多的事情集中起来处理。
- 13. 与性格不同的人不大说话。
- 14. 不会主动积极地参加会议和文娱活动。
- 15. 对频繁换乘各种交通工具感到疲倦。

### Ш

- 1. 不喜欢与思考方法、生活方式不同的人一起研究工作。
- 2. 对新领导不能很快熟悉。
- 3. 喜欢专心于 ·项工作 (学习)。
- 4. 不太喜欢托人办事。
- 5. 不喜欢同时做不同的事情。
- 6. 不喜欢扩大工作和爱好的范围。
- 7. 对突发事件不能马上适应。
- 8. 工作(学习)不按部就班地进行就感到不适应。
- 9. 他人总说自己是个头脑固执的人。
- 9. 他人尽见自己定于大剧回风的人
- 11. 不大真欢耍小聪明。
- 12. 不太喜欢改变生活环境。
- 13. 基本上与同一个朋友交往。
- 14. 不太愿意接受与自己不同的意见。
- 15. 被吩咐做不想做的事情会束手无策。
- 1. 经常自己找乐、激发生活情趣。
- 2. 喜爱唱歌跳舞。
- 3. 因为容易遗忘小事,养成随时记笔记的习惯。
- 4. 经常做 ·些自己所爱好的事情。
- 5. 从不胸痛和胃痛。
- 6. 着重记住要紧的事,善于忘记不重要的事情。
- 7. 即使发生令人头痛的事情也不会感到焦头烂额。
- 8. 常常把自己的想法说出来。
- 9. 与人交往时畅所欲言。

- 10 能復体入睡。
- 11 見暴起李章具藝油物達
- 12 比 船 人 会 马 抢 生 活 的 乐 雅
- 13 对其惠发生兴趣后 往往其期於上鄉付其原因
- 14 一听到音乐师兴致勃勃。
- 15 亚美俚地问题后往往有解影响

v

- 1. 呼吸医深又长。
- 2. 每天进行全身运动。
- 3. 经常吃豆类、蔬果类食物。
- 4 不计量性預
- 5. 不涌宫放弃或停脑力, 体力诱支。
- 6. 经常训练记忆而不依赖于记录。
- 7. 凤维滂斯, 言行星斯, 不含蝴蝶枝,
- 8. 每天带着明确目标有计划领工作(学习)。
- 0 促抖精力充沛、精神物港。
- 10 時間后感觉得到了充分休息
- 11. 无论何时何地都能做到充分地松弛。
- 12 不吸相.
- 13 平时夕吹水里游览 小吹言篇言影光合物。
- 14. 经常总结并思考问题。
- 15. 经营籍排给体施工作(学习)。

### 评分标准

以上 I、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳ、V 5 个侧脸侧试的目标分别为集中力、转换力、灵敏性、调节性 和镇密性。调将 I、Ⅱ、Ⅲ分则验中回答"否"和V、V分侧验中回答"是"的个数(每个记 1分)分别果片起来作为得分,在下垂中发出大脑工作能力的相应评定。

別验 得分	復差	被差	一般	较好	很好
I.集中力	0 ~ 3	4 ~ 7	8 ~ 11	12 ~ 13	14 ~ 15
11.转换力	0 ~ 3	4 ~ 6	7 ~ 9	10 ~ 12	13 ~ 15
面. 灵敏性	0 ~ 3	4 ~ 6	7 ~ 9	10 ~ 12	13 ~ 15
IV. 调节性	0 - 4	5 ~ 8	9 ~ 11	12 ~ 13	14 - 15
V. 缜密性	0 ~ 4	5 ~ 8	9 - 11	12 ~ 13	14 ~ 15

#### 開発する かま

本测试得分较低时,并不意味着被测者的大脑功能不行,每个正常人在气质和性格方面 都有其特点和长处,量重要的是认清自己的特点,扬长避短。5个分测验的含义分别如下:

I 集中力

8分以下,敏点是不能象中精力把一件事长久和深入地做下去。优点则是具有出色的接 受信息和适应各件工作的能力,对周围的环境的網數感受性强、对率物的观察范围广、数量参。 育行物質令大局、具有效高的灵活性。在攀高事中力的同时,不要失去现在所且各的长处。 11分以上:完成工作的成功率很高,但是,作为团体中的一员,却不擅长与他人一起工作。 长此下去,由于灵活性不够,常会缺乏对环境的适应性。因此,全神贯注的时候,也要注意 周围取活物态态。

# IT 結絡力

7分以下:大多是性稀堅制的人,因为有耐心,无论对什么工作,既然承担了责任,就会做到最后。工作上习惯于"单打一",注重规则和墨守成规,因而缺乏灵括性;不喜欢变化,能与人保持体力的方情。

9分以上:善于多头出击,灵活应变、思路转换迅速、对一个问题能全方位、多角度地 设分析与判断,具有能同均处理多件工作的广泛适应性。这样的人往往能够很好地应付和 外调条轴后调件。因为他一个。

### Ⅲ. 灵敏性

7 分以下: 这种人对先前规定好的事情会想尽办法去完成,责任感非常强,极有韧性。— 日中集体决定了的事情 便认真整实地主调行自己的职责。 财育因效 方著较速却外的缺占

9分以上:具有灵活、机智的特点,对外界的刺激反应敏锐,行动迅速、具有决断力。不 足之处是兴趣容易改变,有时缺乏集中力。要注意的是由于育行多变,容易被人误解为浮躁 和者主旗驱。

# IV. 调节件

9.分以下:很多是性格比较内向的人、性情不够爽朗、缺乏生活情趣,同时喜欢钻牛角尖、 死命,对己对人宗企责备、因而精神往往处于高度紧张状态。责任心很强、无论做什么事、 给不助好了意。

前1分以上;此类人大脑活动张弛有度,对外界的刺激反应迅速而适宜,有清晰敏锐的判 前,适应性疑,即使失败也会迅速改变压抑的情绪,在压力下表现出至忍不拔的精神。因此, 活合始开始种种的"作。

### V. 维密性

9 分以下:性格上有自由數擾、不拘小节的一面,很少注意保养身体,缺少节制甚至放 纵自己,意志相对薄弱;做事没有周密计划,丢三落四、粗枝大叶、言行轮率。其优点是活泼 好动,随和开放、适应环境的能力较强。

11 分以上:藩鎮、細心、周密、情绪稳定、心态平和酶实、生活讲究规律、工作学习有计划性、 億得旁逸结合,所有的事情都有。些的日報安排、无论工作多名繁重、都会出色地完成。与 並他人相比、静略承受了代的压力,往往能高替来始於朝廷超过自己能力的工作。

### 心理模点

大脑 | 作能力學中表理如下。

集中力:在工作、日常生活及学习中,我们往往要预先规定具体的目标,为了实现这些目标, 就必须集中大脑的全部机能。大脑集中力的程度如何,是大脑机能是否健全的标准之一。

转染力,每个人都会面临大量的问题,而这些问题未必都能顺利解决,必要时就应该及 时转换目标或方法。可以说,处理问题时思维的转换速度和判断的果决与否是衡量大脑转换 能力的一个关键。

灵敏性:现代社会整合性、复杂性的提高,需要大脑能做出快速、机动的反应,以适应 不断变化的情况,因此大脑的灵敏性非常重要。

调性: 为了有效地运用上脑,必须有节奏地解除大脑的兴奋和繁张,从而使大脑得到 间歇性的休息依然,积蓄甲生产的能能,以自动地适应任务需要而发挥作用,并保持良好的 效率。倘若长时间不能极轻轻调制方脑的器度与粉曲度,过度兴奋全导表相制,神经系统 对外界刺激就会产生拒绝反应、即丧失反应能力。能否保持大脑适度松弛和与环境相协调的 皆服器官员新量大脑调节性的标准之一。

缜密性:大脑工作能力的发挥直接与其生理和心理健康有关,如果保健不当,大脑机能的精确度、缩密性将令下降,甚至紊退老化。

# 你在職方面最給不起

### 测试豆瓣

有没有问过自己,什么是你 · 生最输不起的事情? 感情? 事业? 还是金钱? 如果你还不 油菊自己在鹰方面悬输不起。前针对小圈试像近板即!

#### 副級本語

假设你参加赛会时 有人在不停地上南笔图 你的反应会具什么?

- A 機得理令
- R 副O副OMATO FIT 行
- C. 坐在自己位置上, 大声训斥几句
- D 標出 张皇龄

# D. 松田 "水头

选 A 的人: 你在金钱上最输不起。这类型的人很爱自己,觉得生活要有品位、而且要有 质量, 不喜欢装穷。你觉得人生苦烟,为什么要让自己过得这么不舒服, 所以尽量让自己好 一点 对富人权一点 计生活影響检验短照经

选 C 的人: 你在工作上最輸不起。这类型的人很喜欢享受工作上的成就感。例如掌声、 收入对他来说非常的重要, 所以只要他下定决心就可以做到最好, 如果有人扯他后腿会让他 非常不高兴。

选 D 的人: 你对任何事都输不起。这类型的人好面子, 他觉得自己的尊严很重要, 自尊 心非會强 如果别人的神能让他感到受示了, 他反扑的力气会让人乐一大跳。

# 心理算者

在金钱上最糟不起的人,是一种追求物质生活的人、一旦没有了太多钱,就会陷人一种 恐慌状态、所以参州这种人、要合理构钱、扩钱。

在感情上最输不起的人, 是一种感性化的人,这种人容易感情用率,心思细腻,把很多 精可放在感情上,建议你在处理感情问题上要果断,人生除了感情之外,还有很多东西需 要你去验情,需要你去验。

在工作上最輸不起的人,是很有事业心的人,他把工作、事业当成人生的中心并为此付 由毕生精力,建议这种人在追求事业成功的同时千万别把生活撤在一边,请协调好生活与事 业的关系。只有生活与事业都成功的人才会括得更糟怠。

任何事都輸不起的人, 经常处于高度繁张的状态, 睾劝这种人要放松自己, 生活其实是 简单而快乐的。





# 不可不察的性格奥秘——破译你的性格密码

# 你是哪种风格的人

#### 测试导信

此顧用于评定一个人的工作、思维、行为的风格、包括内向(Introversion)与外向 (Enturioration)与意思(Sensing)。感情(Feeling)与思考(Thinking)、感知 (Perception)与剥削(Judging)4指例对诊检验度。

以下有成对的 32 這題, 请你考慮一下你喜欢成对中的哪一个, 1A 还是 1B, 2A 还是 2B……如果你非常喜欢 1A, 就給它 5分, 如果你很不喜欢 1B, 就給它 0分, 但 A 和 B 的分数加起来应等于 5, 如你若给 1A 4 分或 3分, 那敢得给 1B 1 分或 2分 (4 + 1 = 5, 或 3 + 2 = 5)。注意分数必须是整数, 不能出现 2.5 分等。另外这里只有喜欢与不喜欢, 没有正确与编码。

### 圖付井勢

- 1.A. 了解了别人对问题的想法之后, 才作出决定
  - B. 不和他人协商,就自己作出决定
- 2.A. 大家说你有想象力, 富有直觉
- B. 大家说你重视事实, 判断准确
- 3.A. 根据个人感情以及对他人的了解,设身处地为人着想
- B. 根据现有客观资料对情况做系统的分析
- 4.A. 如果有人愿意承担任务,那就作为任务来安排
- B. 力求任务明确, 保证责任到人
- 5.A. 愿意安静地思考问题
- B. 愿意与人们交往, 活跃、有干劲
- 6.A. 用所熟悉的有效方法把 L作做完
  - B. 采用新的方法 工作
- 7.A. 根据以往的生活经验和是非观念得出结论
- B. 根据逻辑进行谨慎分析,最后得出结论
- 8.A. 避免按照固有计划办事,不给事情规定最后期限
- B. 安排好了的事情,就不再变动

- 0 4 混列问题 不属片则人处语亦实 官办独自委组本图书
- D 有沙尔则 1 冰迁北沙沙 不原始外或独自来市问题
- R 应付相索
- 10 A 老肉可能介绍的问题 11 4 被认为是一个新赋格的人
  - R 被认为早一个器图影的人
- 17 A 開塞地差寂車物 并长时间以名个角度差虚后作出边管
- R 的量所要信息 老康之后迅速而尽完验作出决策
- 13 A 别人很难了保白己的相法和行动
  - R 常常和别人一道参加各项活动
- 14 A 京水林象的,概括件的市理论件的提领
  - R 宣办目体的或真实的知法
- 15 4 您助别人了解他们自己的特惠
  - R 提助划人作出符合逻辑的声等
- 16.4 不断随现金的变化而具地新的选择 改变原有选择
  - R 事先对问题的发展和变化有所了解并作出预测
- 17.A. 自己的思想和感情。 每不外截
- B. 随时与别人沟通自己的里根和感情
- 18.A. 惯干整体被看待事物
  - R 法雷塞物的细节
- 19.A. 用资料与数据、分析与推理来作决管
- B. 用常识和经验来作决策
- 20 A 規程事情讲展逐步完出计划
  - R 一有必要 就在行动前先制订出计划
- 2.1 A 原音结识新期方 了解新事物
  - B. 原黄油白一个人或与熟悉的人在一起
- 22.A. 注重印象
- B. 注重事实
- 23.A. 信服可以证实的结论
  - B. 信服合情合理的说法
- 24.4 把相关的具体情况然尽量写在太子上
  - B. 尽量不用策记本或用繁做记录
- 25 A 在 个小组内充分被讨论--- 个去剪老虎讨的新问题
  - R 自己复见苦柳—个问题,然后把结果和别人谈
- 26 A 准确地执行认直领订的详细计划
- B. 想出计划, 但不 · 定实行计划
- 27.A. 偏重感情的人
- B. 重视逻辑的人
- 28.A. 在一时冲动之下, 随意做出一些事情
  - B. 事先濟辦地知道自己所要做的事情
- 29.A. 成为人们注意的中心
  - B. 显得沉默赛言



## 30 A 有脱离空际的相象

R 春餐宝际的细节

31.A. 乐于用理性来分析情况

B. 乐于体验充满情绪的场景或讨论

32.A. 按安排好的时间开会

B. 等一切就绪时开会

# 评分标准

根据测试导语中的计分标准来填写下表。

## 可试选票

在上表成对的两栏 I 与 E、N 与 S、F 与 T、P 与 J 中,按以下分值情况评估各维度的特征。

20~21分;说明该维度的特征较为平衡。

22 ~ 24 分;说明该维度的某一极特征稍占优势,相对应的另一极特征则稍处弱势。

25 ~ 29 分;说明该维度的某一极特征有一定优势,相对应的另一极特征在一定程度上 处于铜势。

30 ~ 40 分:说明该维度的某一极特征明显占优势,相对应的另一极特征则明显处于弱势。

1	内向	E	-外向	N	主業	9-	察觉
電号	得分	避号	得分	超号	得分	題号	得分
1B		1A		2A		2B	
5A		5B		6B		6A	
9A		9B		10A		10B	
13A		13B		14A		14B	
17A		17B		18A		18B	
21B		21A		22A		22B	
25B		25A		26B		26A	
29B		29A		30A		30B	
合计		合計		合计		合计	

F	感情	T	-思考	P	感知	J	判断
差号	得分	題号	得分	題号	得分	題号	得分
3A		3B		4A		48	
7A		7B		8A		8B	
11A		11B		12A		12B	
15A		15B		16A		16B	
19B		19A		20B		20A	
23B		23A		24B		24A	
27A		27B		28A		28B	
31B		31A		32B		32A	
合计		合计		合计		合计	

### 各类型的特征

内向-外向(I-E)

I——内向高分者:在决策时常不大考虑周围的约束或刺激;习惯于独处,沉默寡言,不 喜欢被别人打扰,不容易记住别人的姓名和面貌。



F---外向喜公县、首相与周围的人群 車輪協調 七人开朗 差水层 夏与人比喜 右 《大面兴趣·对讲郑辉煌的工作成到不耐恒 不介意以上打扮。

#### 育告──容份(N\_S)

N———百份高分差,习惯于任印象办事。 口栗可能的事情能主佛 不真欢烦恼的细节,老 俄间距式讨论问题时 名坐做出有偿的 跳跃性的反应 会太能被把细节技士。很容易作出决定 不要求确凿的依据或充分的强由。

C. 有份直公长, 喜欢目结 官才的东始和此时业场可以建带到的东西, 对抽象都今念 硼冷粉有耐心 也不享全相信古骨,用粗细勒 难稿 很小产和燃料 有具毛属当体概念

## 威修—用老 (F\_T)

和自身价值调动人与事件出到断,对人及其或情的逻辑或分析可感必要,对进行和解或形成 和谐的局面感兴趣。有音子身层高位的组合表达到非个人的目标。

片面被伊威借和经验作出决策,对主观感受 建惰作用和好恶态度不大威兴趣 可能较小者 成个人的感情,需要和价值测。

### 感知—判断 (P-I)

颠问题的各个方面 有时会给他不决 木度不图朗,事情多时 抓不住斗锋 感到很来。即 伸寫情办完了 不会问题一下甚么办得采集,常常随波设施 不致力于改变生活处况

[——判断高分者, 見温學斯 坚定 自信, 一目作出冲策 定好日标 龄不轻易办本, 完成一项任务马上开展下一个项目 环环相扣,必要时能懵得放弃 转向新的任务

#### 心理模点

各类型可能有的代替占里下表:

类型	可能有的优点	可能有的缺点
	独立	对外界有误解
内	勤奋	不合群
向	善于思考	不坦率
,	考慮周到,不畫干	常被别人误解
1	谨慎地提出概括性论据	要安静地工作
	行动时小心翼翼	不喜欢别人打扰
	了解外界	缺少独立性
外	惠和别人交往	没有别人就难以工作
向	坦率	需要多样化
E	有行动、有作为	感情容易冲动
	对事物有所了解	对日常工作有点不耐烦
	能看到可能的事情	不注意细节和准确性
É	能看到事情的结果	不注意实际情况
*	富于想象、直观	对令人厌烦的事没有耐心
	能提出新见解	对有些事不顾逻辑
N	能处理复杂的事情	有时会对问题视而不见
	能解决新问题	勿勿作出结论

변화	可能有的优点	可能有的缺点				
	注意细节	看不到可能的事情				
*	讲实际	颜及细节而失去全面				
er.	能记住事实和细节	不相信直觉				
~	能处理令人厌烦的细节	不注重新事物				
s	能忍耐	对复杂的事情感到苦恼				
	细致,有系统性	不喜欢預測未来				
ask.	考虑别人的感受	不按逻辑考虑事情				
- 1	了解自己的需要和价值观	不客观				
ir i	对调解工作感兴趣	不擅长做组织工作				
F	感情外舞	不去鉴别, 一味认可				
	喜欢劝说、鼓动	感情用事				
	讲逻辑、重分析	不大理会他人的情绪				
8	客观	误解别人的价值观				
专	有组织地工作	对调解不感兴趣				
T	有批判和鉴别能力	不外震、对人不热情				
	公正、整定	不喜欢劝说				
_	懂得变過、等待变革	优柔寡断				
5	对问题看得全面	不做计划、缺少秩序				
知	灵活,适应能力强	不能控制情况				
P	模据所有数据作决定	工作时易分散注意力				
	不轻易下判断	不能完成规划成方案				
	果断	圆执、不灵活				
M į	善于计划、讲究秩序	用不充分的數据作决定				
断	善于控制	轻易下判断				
,	迅速作出决策	受任务或计划的控制				
-	做工作从不半途而度	希望工作不受干扰				

# 你是一个双重性格的人吗

### 测试导讯

有时候人们并不能意识到自己是否具有双重性格,就像《魔戒》里面的"咕噜"一样, 在内心深处还有另外一个"自己"。时不时就露出来,以至于有时候自己都不清楚究竟干了些 什么, 这就是双重性格在作祟! 那么你想知道自己是否具有双重性格吗? 测试一下吧。

## 测试开始

- 1. 依属于下列哪一个星度?
- A. 废揭序、水瓶序、巨ケ座或双子序——请回答第2.额
- B. 金牛座、射手座、狮子座或处女座——诸回答第3題 C. 天蝎座、双鱼座、白羊座或天秤座——请回答第4题
- 2. 依是一个健谈的人吗?

- 3 依比較直世襲宣人还是護期方在一起?
- A 家人——请同答策 4 题
- R 明 # ------ 请同 \$ \$ 6 题
- 4 份相创业吗?
- B. 不想——请回答第7题
- 5 由影上山相庄上去地接上 份各處者工機構成?
- A. 会——请回答第6题
- C. 若不是二級电影便不会——请继续回答第8题
- 6. 你觉得时间过得很快吗?
- A. 县——请回答第9顯
- B. 否----请回答第 8 额
- 7. 你最憎恶的是下列哪一个?
- A. 战争 適回答等 8 顯
- C. 不満意的家庭生活——请回答第 10 題
- 只 你认为来自不同關子的朋友按给掉油整合吗?
- A. 能够-----你属于 B 型
- R 不能够——请问答第 10 顯
- 9. 你会为名利权位割隶讨好上司查期左吗?
- A 其 依置于 A 刑
- R 否----你置于 R 形
- 10. 你认为朋友比家人更重要吗?
- A. 县------你属于 D 型
- B. 否——你属于 C 想

#### 運ば結果

A 型: 依是一个有着双重性格的人。你可以在某些人面前来都你的一种性格特质,但又 可以在另一个环境或场合中表露另一种性格。你是一个很有心机的人,而且计划周详,别人 对依属训练记编辑。

B型: 係是一个有書双電性格的人。你懂得在不同的場合和不同的生活圈子中表露最适 合自己的一面,但却不会过分新採證作。事实上,你不会为了讨好别人而刻意地收敛或夸张 自己的绘新。

C型: 你不是一个有双重性格的人。你不会为了讨好别人,或为了迁就环境而刻意表露某种性格。也不懂得"说一套,做一套"和"笑里戴刀"等伎俩,是一个十分率直减实的人。

D型: 你没有双重性格的特征。你的过分事直, 更令人感到你的可爱和易于亲近; 对于朋友, 你绝对是一个十分讲义气, 助人后不会计较的人。不过, 你却要小心别人欺骗你。

#### 心理视点

性格是心理的外在表现。一个人的心理表现同时具备多个单元,如勇敢、温柔等;每个



因为心理表現单元具有两面性,所以,具有明显性格特征的人,在少數或非常时候,也 可相对不同平常的或者说与"常常反的心理表现。如,一个温柔的人被纠缠得急了,也会表 理小址性核解量处,而正 但是这、而在平型计系验检而理(

如果心理表現单元的兩个面相对均勢,就会表現出比如 "不冷不热" 和 "时冷时热" 的 性格特征,后者大概就是所谓的双重性格了。双重性格应该是直识清楚的结果,否则,就是 禁止壮如 那软不尽可循性地回题了。而应该神学到精神部程七期明录号了。

## 實衣觸帶測试你的性格

### INCOME IN

美国佛罗里达州一位心理学博士指出,一个人脱衣的方式,可以显露出他的性格。他根据好几种脱衣习惯套解题各种不同的性格。这套理论,用于自我分析较活合。

#### 製はお新

李秀否你最像下面的**哪**─劫 k ?

- A 营食幅多斯理 而且效有企塞的人。
- R 聯友演席体 有加狂风类茶叶的人
- C. 一进门 便迫不及待地押鞋子围掉的人.
- D. 衣服脱去后, 散放在屋子每一个角落, 从不收拾的人。
- P. 脱衣服时整齐而有条理。并把衣服折好或拄起的人。
- F. 女士们在闽地时, 经常先把偏载的饰物除下, 然后再窗衣锯带的人。
- C. 粉衣的方式并无一定的植式或程序。 水水都不同的人。

#### 開始報酬

- 选 A: 你是自信心和主观都非常强的人,且富于理智、聪颖过人,是所谓的知识分子典型。
  - 选 B: 你多数都能善解人意,容易接受别人的意见,忍耐能力也很强。
- 选 C: 你充满自信,而且对自己目前的生活感到满足,不过满足终归是满足,但也不要 忘记了关键时刻还要去奋斗。
  - 洗 D, 你性格外向而友差 周围会有不少朋友。
  - 洗 F. 你是个完善主义者,对任何事情都非常认真, 绝不离合。
- 选 F: 你多半性椿纯良温厚,思想深刻,同时敏感而又罗曼蒂克,和你在一起的人都会 做得轻松而开心。
  - 选 G: 你是个性独特且风趣的人。你会不断认识新的朋友,也喜欢追求不一样的生活。 心理视点

## **心理代**点

可以用下列方法优化自己的性格:

- 在 · 周内,不管怎样,你要背诵 30 行诗句,因为诗句容易记住,在背诵诗句时,也可以优化自己性格。
- 2. 每天要有一个主题、将注意力集中在这个主题上,时间持续5分钟。开始你也许会在 内心里以为自己注意力分散,但你要忍耐着将注意力集中在一个目标上,如果每天坚持下去, 一个星期之内,你的注意力就会得到明显永善。
- 3. 请试着一整天不主动和人讲话,只回答别人的提问,如果有人和你说话,请心情愉快 地回答他,然后闭上自己的嘴巴。因为沉默能培养你的涵养,提高你的自制能力。
- 4. 在前一天晚上设计你第二天的活动、按30分钟为一阶段。

# 点集可以知道你的性格

### **网络有语**

性格会在不知不觉中影响每个人日常的习惯或举动,点菜这件普通的小事情,一样可以 诱露你的性格秘密!

#### 副級在輔

当你和朋友或其他人到了一问饭店必须店里田餐时 你占益时通常县。

- A 不管别人 日占自己相应的签
- B. 点和别人同样的夢
- C 先说出自己相吃的东西
- D. 先占好、 再禅周阁情形而夺动
- E. 犹犹豫德. 占草慢弄弄的
- E. 小心心脉脉,从未及于在15 E. 失審庄品道朋故的情况后取占故

## 当计结里

选 B: 你很可能是从众恐的。你懒事慎重,往往忽视了自我的存在,对自己的想法没有自信, 常全额从别人的意见。 这种人是易受他人影响的人。

选 C:性格直爽、胸襟开阔,难以启齿的事也能轻而易举、若无其事地说出来。你待人 不拘小节。即使有时说话尖刻。也不会被人让很。

选 D: 你是个小心谨慎,在工作和交友上易犹豫的人。此类型的人给人的印象是教明的。 概象力主富。但太拘泥于细节、缺乏全局的意识。

选 E: 做事一丝不苟, 安全第一。但你的谨慎往往是因为过分考虑对方立场所致。你能 \$P\$直被他听取别人的劝说。但不应该忘福自己的退占。

选 F: 你自尊心强,讨厌别人的指挥,在做任何事之前,总是坚持自己的主张。做任何 事務追求不同凡响。做事积极,在特人方面,高模双方的而子。

#### 心理视点

性格是一个人的处事风格与态度以及看事、看人的观点看法的反映。它区别于气质,因 为性格是后天形成的,是可以改变的。所以我们每个人都要完善自己的性格,克制自己的性 格缺陷,努力使自己成为一个开朗、自信、积极、善良、公平以及独立性强的人。

## 你是一个古配狂吗

#### 测性音通

控制权是我们大多数人所向往的,但是,有些人对于控制权的渴望更甚于其他人。而且 很多人会不择手段去谋取它。

对于这些人而言,对自己的人生以及自己周围的人掌握更多的控制权,可以让他们减轻 紧想。而事实上他们会发现他们能够控制和支配的东西是如此之少,过于追求控制往往运 得其反。

你是这样的人吗? 做完下面测试就知道了。

# 図超越挫折心理学■

## 海水开始

- 1 传是不言业者协会理如此的要?
- A. 不喜欢
- R 源於經濟常县由别人安使用
- C. 是的
- 2. 如果你有一个未接电话,并且查到来电话的号码,你会不会回报这个电话,问问对方 报你有什么事?
  - A. 通常不会,除非我的确很想和这个人交谈,或者他再给我打电话
  - R 個尔会 伯那必须县非熟系的由话号码
  - C. 是的。无论我是否熟悉这个由话。我都会同的
  - 3. 你是否対尽可能名法了解你认识的人很感兴趣?
  - A. 没有特别的兴趣
  - B. 不是很感兴趣, 尽管我有时也参与传播流言飞语
  - C. 暴的
  - 4. 你和几个朋友一起看电视, 谁来决定看哪个台?
  - A. 一般我决定
  - R典的朋友本位
  - C. 我与朋友商量后决定
  - 5. 你是否对自己的会话来到温度?
  - A. 是的
  - B. 基本潜棄
  - C. 不. 我渴望获得更多
  - 6. 依当过媒人吗?
  - A. 从来没有
  - B. 有一次
  - C. 不止一次
  - 7. 当为你自己选购东西时、你是喜欢独自去还是与伙伴一起去?
  - A. 我喜欢与伙伴一起去
  - R王所谓
  - C. 当为我自己买东西时, 我喜欢独自去购物
  - 8. 你是否相信这句古老的谚语;自己动手, 丰衣足食?
  - A. 不相信, 我觉得很讽刺
  - B. 有时
  - C. 通常是这样
  - 9. 你的异性伙伴突然提出要在奴役性游戏中扮演主角。你对此作何反应?
  - A. 我会因此感到很兴奋
  - B. 有一点惊讶, 但是会很配合
  - C. 大惑不解, 并且感到多少有些不自在



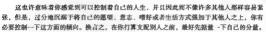
- 10. 你是否由于不能自制而感到繁张?
- A. 从不或很少
- B. 偶尔
- C. 经常
- 11. 你在饮食上该求财尚吗?
- A. 不
- B. 不, 但别人有时会说我追求时尚
- C. 如果说这意味着放弃那些我从前喜欢吃但是对健康不利的食品, 那么我的确追求时尚
- 12. 你发现人们突然叫你名字的简称,而不是你的全名,例如以小王代替王全保。你有何感受?
  - A. 我能够接受, 但是更希望他们称呼我的全名
  - B. 毫不介意
  - C. 十分高兴, 并且奉承说也许我的全名是多余的
  - 13. 主持晚宴和被邀请参加晚宴、你更喜欢哪一个?
  - A. 被邀请
  - B. 无所谓
  - C. 主持
  - 14. 以下哪种想法让休息到最思慎?
  - A. 在无人居住的沙漠里待 F 5 年
  - B. 在临狱里購5年
  - C. 作为二等兵为国家服 5 年兵役
- 15. 你碰巧遇到从前的同事。你于12个月之前离开了你们原来的工作单位。当何及原单位现在的情况时。你最愿意听到以下哪一句话?
  - A. 情况很好, 每个人都很好
  - B. 和原来·样、并不比从前更好
  - C. 自从你离开之后,情况不再那么好了
- 16. 在晚会上, 你一个人感到无所事事, 而且看見一个对你很有吸引力的人。你希望在晚会结束前, 发生什么事情?
  - A. 与他(她)聊天。并且互相交换电话号码
  - B. 在不久以后约会他(她)或者被他(她)约会
  - C. 当晚就邀请他(她)到你的住处
  - 17. 你是否认为如果由你来管理这个国家,你会管理得更好?
  - A. 不
  - B. 可能
  - C. 易的
  - 18. 你是否希望你的同伴在他所选择的职业中达到最顶峰?
  - A. 我只希望他们得到他们最想要的
  - B. 我不会懈促他们。但是如果他们干得好。我会替他们高兴
  - C. 是的,我热切地希望我的同伴在自己选择的行业中获得成功

# 20 超越挫折心理学 1

- 19 如果你不能拉明自己的方式行事 伙是不合业与者协士?
- A. 我希望不会
- R 可能 健尔会
- C 我只能说我会的
- 20. 你和你的同体坐到一辆车一起出去,恰好你们都会开车。你看望由谁来驾驶汽车?
- A 我的同伴
- R 于所谓 因为我们就具很好的智能品
- D. 儿房頃 C 我自己
- 21. 你在别人说话的时候经常打断他们,还是让他们说完以后再说?
- A 我通常计划人道字
- B. 我想我偶尔会打断别人
- C. 我承认我经常打断别人, 不让他们把话说完
- 22 依是石神经湖南县去县塘湖南一条路9
- A 沿右
- B. 是的 C. 是的。我现在有一条和。并且以前也统计一条和
- 23 以下哪个单词易食癖与禁证他?
- A油分析
- R普通的
- D. 自進的 C. 實要的
- 24. 你是否管同婚前财产协议?
- A. 不. 这是一种昂素的现代做法
- R. 似许得富有或得有名的人需要
- C. 悬的
- 25. 他是否花得长财间打掉自己的外毒?
- 25. 休是 A. 不会
- B. 不会步得长时间, 我对自己的外表有信心
- C. 基的、我的外表以及别人如何看我对我而言都需要
- **设分标准**
- 每回答 A 得 0 分, 回答 B 得 1 分, 回答 C 得 2 分, 量后汇总得分。

#### 测试员属

- 20 分以下:可以肯定你不是一个支配狂,总的来说你对人生拖有一种轻松的态度。并且 乐于随游逐难。
- 唯一需要注意的是你可能很容易被别人控制、甚至被支配。因此、你应当确保在任何时 核自己的行为不被别人操纵、你永远属于你自己、而且你生活的方式和计划最终应当由你自 己来决定。
  - 21 ~ 35 分;很幸运,你既不是那种支配狂,也不是很容易被其他人支配的人。
- 也许你的一个最大姓点或是能够与其他人和谐相处,并且相信"三个臭皮匠,抵得上一 个诸葛亮",以及"众人给柴火焰高",同时认为大家的共同决策要胜过一个人单方面的决定。 36~30分;你的得分表明你在很大理性上是一位支配狂。



#### 心理细点

首体而言 专职狂有一种专职的需要 这也可以说案的处于基本职业本 对于极端的模形 **冷轴案帕可能通过遏制控笔其至恐吓其他人非理出来** 

经过程的人的电告员 人生县,项团以沃动、我们的华东在很大典密上更优越于别人的 复助 爱护 黄重和方治,我们不能将因世界服务参加,个人能转 因此 人们在一些情况 下有必要隨大流。

# 你是一个乐观的人吗

#### 测师导展

你总个乐硕士以老还具个非硕士以老? 你具满过享丽的给子还具满过草暗的给子来看待 人生? 做完这套试题 你就明白了,不过明白了自己性格的人们要记住,乐观考切勿过于夏盼 而名了福惠、姚观差切勿过于保守而少了进取。下面的问题只要答"長"或"否"。

### 選ば井崎

- 1. 如果半夜里听到有人敲门,你会认为那会最坏消息,或是有麻烦发生了吗?
- 2. 你随身带着安全别针或一条绳子,以防衣服或别的东西裂开了吗?
- 3 佐國人紅計廳吗?
- 4 你尊敬相动由了彩璽或继承二士装造产吗?
- 5 出门的时候 你经营带着一把企吗?
- 6 你会用收入的大部分用来平保险吗?
- 7 审假时依赖经验预订定馆就出门了吗?
- 8 你觉得大部分的人都得诚实吗?
- 9. 度假时、控室门钥匙托朋友或邻民保管、你会把鲁雷物品事先协起来吗?
- 10. 对干新的计划休总是非常执责吗?
- 11. 当朋友表示一定会还钱时、你会答应借钱给他吗?
- 12. 大家计划去野餐或烧肉时, 如果下雨你仍会按原计划行动吗?
- 13. 在一般情况下, 你信任别人吗?
- 14. 如果有重要的约会, 你会提早出门以防寒车、抛锚或别的情况发生吗?
- 15. 每天早上起床时, 你会期待美好一天的开始吗?
- 16 加聚医生叫你做一次身体检查。你全怀疑自己有蠓吗?
- 17. 收到意外客来的包裹时体会特别开心吗?
- 18. 你会随心所欲地花钱、等花完以后再发愁吗?
- 19. 上飞机前你会买旅行保险吗?
- 20. 你对未来的生活充满希望吗?

## 评分标准

每道颇答"是"得1分、答"否"得0分。

# 副活結果

0~7分: 你是个标准的悲观主义者, 总是看到人生不好的那一面。身为悲观主义者, 唯 不利。你随时会担心失败,因此不愿去尝试新的事物,遇到困难时,你的悲观会让你觉得人 到超越挫折心理学 ■■■

生灰暗。解决这一问题的唯一办法,就是以积极的态度来面对每一件事和每一个人,即使偶尔会感到生富。但依会增加信心。

- 8~14分:你对人生的态度比较正常。不过你仍然可以再进步,只要你学会以积极的态度来面对人生的起体。
- 15~20分: 你是个标准的乐观主义者。总是看到人生好的一面,将失望和困难摆到一旁, 不过过于乐观也会使你对事情掉以轻心,反而会误事。

## 心理细点

开朗乐观既是一种心理状态,也是一种性格品质。调查显示,开朗乐观的人不仅较为健康(如癌症需患率明显低于忠观抑郁者),而且蜥蜴生活较为幸福,事业上也较易获得成功。 用乐观的态度对特人生就管于美术的性话、微笑是乐观击败悲观的最有力成器。无论生命 走到哪个地步,都不要忘记用自己的微笑著待一切。微笑着,你才能征服纷至沓来的厄站; 微笑着,你才能能不知于自己的脑丽—占占打开。

# 你有自变的倾向吗

## 副供品语

你有没有见过有些人整天拿着镜子左照右照、百照不厌?同这种人交往就要小心,因为 他可能爱自己甚于爱别人。想知道自己有没有潜伏的自恋倾向吗?请做下面的测试!

#### 通便开加

- 1. 在商店里、見到 3 款號子、你会买以下哪一款?
- A. 圆形没图家的
- R. 四方形净色的
- C. 有花缭边的
- 2 公司各年夏天都会禁办不同的活动, 伙会连接以下哪一項?
- A 潜水比赛
- B. 潜水比赛
- C 滑油図邮比率
- 3 你醒糖财重世从哪个集房望自己?
- A. 正面半身
- B. 正面全身
- C側而全身
- 4. 迎樹时、休朋友说去墨彩草、等他之际、依合做什么事情?
- A. 拿本小说出来看
- B. 从店铺的铺中每一下自己
- C. 观察路人的一举一动
- 5. 如果要依身上有一部分必须是红色、 依会选择以下哪一項?
- A ALE
- B. 背心
- C. 皮带
- 6. 你说话时会惯性触摸自己身体的哪一部位?
- A. 头发

- B 80:
- C.王彬
- 7 如果土国外旅行 经合法提出下哪一项活动?
- A MESTI
- B. 购物
- C. 洗温息
- 8 化有没有偏食的习惯?
- A 松古
- D 小法信合
- C 严重协会
- 0 你直要基以下哪一种容益?
- A. 猫
- R Wit
- D. 利
- 10 讲了地铁 才报起手机东左室里 任会。
- A 下一は下车回安土会
- n 向同事供享用
- C 沿带护管?

#### 评分标准

答案 得分	ł	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	3	5	3	3	3	I	3	1	5	5
В	i	1	4	4	4	3	1	3	3	3
C	5	3	1	1	1	5	5	5	1	1

## 激试量率

- 31 50 分(自恋度 100%):完美无瑕的生活是係一直需望的。你对人对己的要求十分高。 你对自己的外貌、身材、才学等方面都十分有自信,认为投人能比邻起伏,甚至认定自己是 投有缺点的人。从不怀疑自己的思想言行,觉得自己所做的一切都是理所当然的。在爱情道 路上,你的另一半金零编准编案,因为依疑,个以己为年,爱自己其干债人的人。
- 21 30 分(自密度 50%),此类型的人可以设是最正常大过的,依也许有时会自恋一番,但这种心理反应中人也总会有的。自恋的程度之为人所袭受。至于恋爱方面,由于依備得适定和自己单的一面,自然而不溶作。今情人因也而感到骄傲。
- 10-20分(自恋度0%)%取自己没有信心。表面上、你是一个普遍的人,没有自恋倾向, 但其实你经常希望在人面前有表现自己的机会,可惜自己却不争气,因而产生顾影自怜的感觉。 何放心, 这只是一个过程。这种心理障碍很快会消失。最重要是学习如何正确面对观念。

#### 心理視点

正常人都保持有一定程度的自恋与自爱,这样他们在待人接物、涉身处世时就能做到自 尊自爱。"己所不欲、勿施于人"。指的就是他们的人生观。而近分的自恋会表现为以自我为 中心和过分的自夸与自尊,比如常常幻想自己了不起,认为自己有才学、身材好、容貌变。。 轩俊世界小组生她意思,真欢对能自怜。真欢成为众人瞩目的他去,只真欢听阿ォ茶派,所 不得半点不同意见;只知以极端的眼光看待别人,毫不体谅和关心他人的劳苦与难处。心理 学家把他们称为自恋型人格障碍,这些人在事业、爱情和一般人际关系上都处理不好,不合群、 不近情遇。 时时小叶为白土打笔。只顾自己不顾他人。 他们竟往往与讨冷消费相悖。

所以,我们要自爱,但切忌讨分自恋。

# 你会是"塘头草"吗

#### 新起分類

每个人都有自己对事物的看法,但是每个人对自己立场的把握都是不同的,你是坚持自己的立场不会改变呢还是"婚头意"呢?完成下面的测试剪知道了。

## 测试开始

1. 你非常的悔,可是家里只剩下一包你不喜欢吃的方便面。你会?

- A. 吃了它,我这么饿,当然要吃了它了——回答第3题
- B. 不吃、既然自己都不真欢、为什么还要吃? ——回答第2额
- 2. 不吃方便面就什么吃的都没有。你会?
- A. 出门去买点好吃的回来——回答第4顯
- B. 不吃了。等簽簽妈妈回来后再说——回答第5.颜
- 3 那么你打算用什么样的方法烹饪呢?
- A. 方便面、当然是开水泡了、方便-----A 型
- B. 煮吧!还是煮的面比较好吃----C型
- 4. 结果今天超市盘点。那么你会?
- A. 白认倒霉,不再做无谓的抵抗,回家吃方便面——B 恐
- B. 继续努力, 走路去远一点的超市——D 型
- 5. 结果过一会儿,爸爸妈妈打电话说不回来吃饭。让你自己解决,你会?
  - A. 不回来了? 那我自己出去吃点吧——C 型
- B. 那我也不吃了, 干脆睡觉, 省事---D型

#### 测试结果

A. 唯命是从型:别人说什么你的答案都是"是",在你的字典里难道就没有"不是"?你 是一个随声附和度极高的人、对别人所说的建议是绝对不会有意见的。看上去是性格温吞的 老好人、别人说什么都好,缺少自己的主张。乍一看绝对是个好人,但是你却常在朋友中处 于尴尬的地位。切记:帮理不得亲。

B. 容易软化型;"有不同的意见,但是说出来多不好意思啊!" 在很多方面,你都是一个 依从者,很多审情都会顺着对方的意思去做。从小到大你绝对是个听话的孩子,家里人说什 么你就做什么,循规蹈矩绝对不会越轨。即使偶尔有了自己的想法,只要稍微加点劝阻,你 該会改变自己原来的观点、会按照对方的意见去做,欠缺自我肯定的意志力。因为你可能是 个被惯坏了的孩子,所以造成了你这种容易被软化的性格。

C. 意志变化型:其实你并不容易被动摇。虽然心里会有很多不同的意见。但是因为友情和爱情、你就会放弃自己的意见。而附和其他人的意见。只有你觉得那么做真的不可以,你才会很强硬的拒绝别人的意见。而现待自己的主张。但是这样的时候非常少,大多數时间你还是比较容易动摇的。"墙头的草、随风帽",这老伯是朋友经常说你的话吧?

D. 坚持己见型: 你不但是个有自己的主见的人, 而且还是属于那种一旦作出决定就永远



不全回头的人,你不受他人的影响,也不怎么相信别人意见的可行性。你一般都是按着自己 的上音小車棒 但县田为佐业不同头的性格 可能让佐同头的方注口有 :个 那就具让佐白 己磷基头硫血液 而且要保证依在墙上南墙以后能够顺利地同头 依作出了决定的时候那就 具力补出规约不同率 所以你可能会给自己继立组实的敌人 原因就是因为你实在县大强硬了。

主见是人生的专样 主见来自于广播的知识 主意的经历 勒干思索的头脑、成熟的人。 遇寒应该有自己的主见 没有主见的人 仿佛德头芦苇 因此两边倒 脑波系液 极易迷失方向。 有主见的人。恰似山中松柏、咬定青山不掩松、任你东西南北风、我自岿然不动。

假如你知道自己做的并没有错的话。那么你就继续坚持下去。不要那会别人的讥讽与指 壹 假加佐知道事情不应该取样做 那么样怪别人加何纵突 引诱 也不未心从之,这种具 主见的作用。有主见的人生是无怨无悔的人生。其实别人的意见不一定都对,所以你总是听 A 家的也不保险、推进不禁自己的意见做事。 能不会错了么?自己的意见说不觉更活合自己。 所以你要有自己的主心骨、不要脑波逐渐。



# 为人处世,左右逢源——社交心理奥秘探寻

# 与人交往。依属干嘛老人

## 無波暴物

在与人交往中,你属于主动型,还是领袖型或是依从型?要了解自己在人际交往中的类型、 请做下面的心理测试。

## 测试开始

- 谱对下列问题作出"易"或"否"的选择。
- 1. 碰到熱人时我会主动打招呼。
- 2. 我常主动写信给友人表达思念。
- 3. 旅行时我常与不相识的人闲谈。
- 4. 有朋友来访我从内心里感到高兴。
- 没有引见时我很少主动与陌生人谈话。
   我喜欢在群体中发表自己的星星。
- 7. 我同情弱者。
- 8. 我喜欢给别人出主意。
- 9. 我做事总喜欢有人陪。
- 10. 我很容易被朋友说服。
- 11. 我总是很注意自己的仪表。
- 12. 如果约会迟到我会长时间感到不安。
- 13. 我很少与异性交往。
- 14. 我到朋友家做客时从不会感到不自在。
- 15. 与朋友 ·起乘坐公共汽车时我不在乎谁买票。
- 16. 我给朋友写信时常诉说自己最近的烦恼。
- 17. 我常能交上新的知心朋友。
- 18. 我喜欢与有独特之处的人交往。
- 19. 我觉得随便暴露自己的内心世界是很危险的事。
- 20. 我对发表意见很慎重。

## 评分标准

第1、2、3、4、6、7、8、9、10、11、12、13、16、17、18 题答"是"记1分,答"否" 不证分、第5、14、15、19、20 题签"否"记1分、签"是"不证分。

#### **副衍马惠**

- 1 ~ 5 題:分數说明交往的主动性水平,得分高说明交往偏于主动型,得分低则偏于被动型。 去动型的人在人际交往中总是采取积极 主动的方式,适合需要顺利处理人与人之间复杂关系 的职业,如数师、推销风等。被动型的人在社交中则总采取消极、被动的退缩方式,适合不 水螺率与人红空油的国业。加到់原面 由 厂盖
- 6~10题:得分表示交往的支配性水平、得分高表明交往偏向于领袖型、得分低则偏于 依从型。 领袖型的人有最烈地支配和命令别人的欲望,在职业上倾向于管理人员、工程师等、 依从型的人则比较谦卑、温顺、惯于服从、不喜欢支配和控制列人,他们愿意从事那些需要 特明医保原决定性的,较简值而以比较知解的职业。加加小客文品等。
- 11~15题:得分表示交往的規能性程度、高分意味着交往讲究严谨、得分低则交往较为 随定。严谨规的人有保强的责任。 歲華與心周到,适合的职业有警察,业步主管,社团领袖等, 而随便期的,则派令少安金, 补合工作者, 补合配金金, 作金, 注之签则。
- 16 20 题: 得分说明交往的开放性,得分高偏于开放型,得分低则意味着倾向于封闭型,如果得分处于中等水平,则表明交往倾向不明显,属于中间综合型。开放型的人易于与他人体。容易适应环境,近合会计、机械师、空中小姐、服务员等职业,封闭型的人适合的职业右编纂,夹大定, 新差率的"化等"。

#### 心理神点

能否搞好人际关系与自身的性格有很大的关系,一般主动型、开放型的性格能更好地处 理人际关系,所以为了能在人际关系中如鱼得水,请主动些、积极些、开放些、宽容些。

# 你的公关能力如何

#### 連 (水 )事 |

公关能力表现为一个人在社交场合的介人能力、适应能力、控制能力以及协调性等。良 好的公关能力是现代社会生活中人的重要素质之一。

下面设计了各种环境中的对话, 你会选择哪种回答?每种回答都标有不同的分值, 做完 后将总分值与结果对照, 可以预知你的公关能力。

### 测试开始

- 1. 在宾馆、顾客说:"瞧! 你把我的断衣服洒上了水。怎么办!" 你作为服务员回答:
- A. "谁叫你走路不长眼睛。讨厌!"
- B. "对不起,请用毛巾擦--下吧!"
- C. "真糟糕! 怎么办好呢?"
- 2.在学校,当你和同学们一起议论另一个同学时,其中一位同学说:"他又避钉干了。" 依接着说:
  - A. "那家伙差劲! 真美劲!"
  - R "是真的吗?"
  - C "直可怜1"
  - 3.在家中、妈妈说:"应给还是这样差,是怎么回事!" 你答:
  - A. "是妈妈的孩子呗,没办法!"

# ❷超越挫折心理学■■■

- B、"对不起、我已努力了。"
- C. "下次会让你高兴的。"
- 4. 在公共汽车站牌前,因人多而没有挤上去,你的朋友说:"等一会儿再上吧!" 你回答:
- A. "老是这样会一直乘不上车的!"
- B. "是的, 等下 班吧。"
- C. "高峰期总是这样,直讨厌!"
- 5. 在饭店酒桌上, 顾客说:"这杯子没有洗净,上面还有手印呢!"如果你是服务员,作何四答?
  - A. "洗净了,用不着担心。"
  - B. "真椒數!"
  - C. "对不起! 我来换一个。"
  - 6.在公共汽车上,由于人多互相拥挤,有人对公道。"不要挤!"对此,你作何反应?
  - A "人名 沿办注! 请你向前靠此好了!"
  - R "对不起!"
  - C. "官县的、我也不相格!"
  - 7. 与恋人约会时, 恋人因来赚了而对价证,"嘞, 去来识了。" 依任何回答?
  - A. "真不礼貌! 稀里糊涂的。"
  - B "不必介章! 不必介章!"
  - C. "没关系。你是我真欢的人嘛!"

## 俘分标准

答案 得分	1	2	3	4	5	6	7
A	1	1	1	3	ł	, 1	1
В	3	3	2	2	2	3	2
С	2	2	3	1	3	2	3

### 测试能够

- 0~3分:公关能力很不理想。在公共场合,常常带有强烈的攻击性,碰到不顺心的事就立即发怒。极少具有公关意识,不适合群体性工作。
- 4-12分:具有很强的公关差识和公关能力,具有很强的社交能力和协调能力。通事能够仔细考虑他人情绪和周周环境。即使遇到讨厌的事情,如有必要,也能够控制住自己的感情去适应环境。具有承担责任的身气,需要注意的是:不要过于冷静,以致族摸处世,丧失个性、失去发展自我的机会。
- 13-21分:社交能力較差,并对自己的好恶不太外露。但在行动上给人以唯我独尊的印象。 不太与虑别人的情绪,不善于理解别人的行动。因此,你要注意把自己放在大环境中去,并 且适应环境。

## 心理视点

- 公关能力提高秘诀:
- 1. 充满自信是公关的第一步。
- 2. 勿谈对方的缺点。
- 3. 学会称赞。

- 4. 无声的语言——微笔必不可少。
- 5. 不要以自我为中心。多老虚他人。
- 6. 尽量洗燥无关繁要的话题。总法讲话不讲容易会和方式 说话要价度任 老虎后里。

# 你的交际弱占在哪儿

#### 最けら極

每个人的性格、爱好都是不尽相同的,这就决定了每个人的处世方式中总有别人不习惯 或者无法忍受的 · 画,而个人又是很难对自己的这一面有所察觉,那就让这个弱试题来帮你 \u00f34ff

#### 画玩开始

你在学校度过的时间里,特别是心理上极度叛逆的时期,你觉得老师身上最不能让你忍 号的最什么?

- A 传统不确定 忽易歇斯底里 对学生宝行締帥压迫
  - R 专制 不听取学生的音贝
  - C. 不公平、偏相所谓的好学生
- D 对学生使用量士

#### 湖岸城區

选 A:这个选择其实就是自我缺陷的自然暴露。你一有什么不如意的事就会散新底里, 不是四处大声叫嚷,就是突然大声哭泣。你这种自我表现的方式也许太过效能,而且很容易 引起别人的情绪疲劳。为了使人际关系更加融洽,你必须对闹闹的人多一份爱心,同时要注 會自相自己的愉胜

造 B: 你具有站在队列前線将周围人猛排向前的统帅能力,在集体中往往起到决定性的 作用。但是你需要看多吸取一些周围人意见的谦虚态度,否则,最终有可能谁也不会再顺从你。 你的缺点被尽和少野政他人的音句知识功

造 C: 你可能有一些心理恐慌症的表现。你的交际范围容易往纵向深入,而很难向横向 扩展,你往往把自己讨厌的人彻底排除在外,似乎只愿意与某一些特定的人建立良好的关系。 所以,你属于不善扩大交际圈的一类头人。你甚至会要求与你关系亲近的友人"不要与不喜欢 的人交往",依要懂得随爱的内涵。

选 D: 你这样的处世方式是很危险的。你的缺点是动辄变得粗暴无礼。你的问题不仅表 现在行为上, 还有语言暴力。 假如是因为对方态度恶劣导致你正当踟蹰还情有可愿, 而你往 往却是稍不如意就出口或出手伤人。你, 定要注意控制自己的情绪, 否则你会很容易和不了 解依的人产生激烈的矛盾。

#### 心理抑占

外班人际关系有5种障碍:

1. 交往恐惧症。一人对多人的恐惧。与人交往时,个人针对某个人说话、动作、表情和 态度就比较自然,可以直接得到对方的反应和认同。如果是同时针对几个人或更多的人就不 免有些拘束和紧张。对陌生人感到恐惧,因为不知道对方是敌是友,是專是卑,所以为了自 势保护而产生恐惧感。

2. 交往多疑症。总是俯瞰对方会怎样看自己, 怕因此影响彼此之间的关系, 给自己心理 应负担。 认为周围的人尔赛我许、不祥手段、品行板劣但又装模作样过分正经, 敏感猜疑, 缺乏真诚和起码的理解相信任。

3. 交往自大症。总是希望别人有求于自己,而自己不求别人;认为周围的人胸无大志、

到超越挫折心理学 1

波波如似 巨水大低 通常早知对应功的人士 农业的结片就是不会随听

4. 交往自卑症。总是以为自己低人一等, 帕别人指责自己、看不起自己, 最后是封闭自己、 隔给自己, 这一类人通常会用虚假的自算被等自己的真实自息。

5. 交往小气症。只想收获,不想付出;只想得到、索取,不想给予。

# 你的人缘怎么样

#### 测试导通

人緣即是指同領导、下属、同事、朋友等的关系、那么你的人緣怎样呢? 请你根据自己 的事情况、对下面 15 个问题如实回答,然后对照后面的分数统计表计算分数,再看分数评语, 你給金知道自己 果本第二年服 10 10 4 2 4 4 4 1 4

#### 测试开始

- 1. 当你有问题的时候。你是:
- A. 通常感到自己完全能够应付这个问题
- B. 向你所能依靠的朋友请求帮助
- C 只有问题十分严重时 才找朋友
- 2 下面哪一种情况对你最为合适、或者接近你的实际情况?
- A 郑潘堂让朋友们高兴地 扩笔
- R 我经营让朋友们认真地思考
- C. 只要有我在场、朋友们就会感到很舒服、愉快
- 3 何如朋友對休息作副、依合。
- A 開他们一起大竿
- R 咸到与恼, 但不举于言奏
- C. 可能大学、也可能发火、这取决于你的情绪
- 4. 当你休假的时候,你会:
- A 很容易亦上朋友
- R. 比较喜欢自己—个人消磨时间
- C. 相交朋方, 但发现这不是一件很容易的喜
- 5 偏如让你奉加一次活动 当老在整会上唱歌 伦会。
- A. 找借口不去
- B. 体有兴趣地参加
- C. 当场就直接地谢绝邀请
- 6. 在下面的 3 种品质中、哪一种你认为是你的朋友应该具备的?
- A. 使你感到快乐和幸福的能力
- B. 为人可靠、值得信赖
- C. 对你感兴趣
- 7. 你和朋友们在一起时过得很愉快、是因为:
- A. 你发现他们很有趣, 既爱玩又会玩
- B. 朋友们都很喜欢你
- C. 你认为你不得不这样做

- 8. 你和朋友的甚至一颗能维持多长时间?
- ▲ 一般情况下有不心任
- R 有共同成义数的专而时 也可能——記為『年
- C 一般时间都不长 有时基因为开层别处
- 0 移电理。
- A. 你只是同那些能够与你分拍优势和欢乐的朋友们相处得很好
- R 一般变谱 你 R 平和所有 A 据能相处组 P 较融洽
- C. 有时候你甚至和对你遵不关心, 不负责任的人都能相外下去
- 10 当你的朋友有困难时,依当理。
- A 他们马上安始你帮助
- R 只有那些和你关系密切的朋友才要抢你
- C. 通常朋友们都不会麻烦你
- 11. 当你安排好见一个朋友,但你又感到很疲倦。却不能让朋友知道你的这种状况时,你会:
- A 希望他会這解你. 尽管你没有到朋友那儿去
- B. 还是尽力去赴约, 并试图让自己过得愉快
- C. 到朋友那儿去了, 并且问他如果你想早回家, 他悬否会介意
- 12. 假如朋友想依賴你、你有什么想法?
- A. 在某种程度上不在乎。但还是希望能和朋友保持距离,有一定的独立性
- R 很不错 我喜欢计划人依赖 认为我是一个可靠的人
- C. 我对此特谨慎的态度。比较倾向于器开可能要我重相的某些责任
- 13. 你要交朋友时, 是。
- A 通讨你只经熟证的人
- R 在各种场合都可以
- C. 仅仅是在一段较长时间的观察、考虑。甚至可能经历了某种困难之后才交朋友的
- 14 対伏会设 下面哪个具直定的?
- A 我喜欢称赞和冬龙我的朋友
- B. 我认为诚实是最重要的,所以我常常不得不特有与众不同的看法,我讨厌雕微学舌
- C. 我不紊承但也不批评我的朋友
- 15. 一位朋友向你吐盡了一个非常有趣的个人问题、你的想法是:
- A 尽自己最大努力不让别人知道它
- R 根本没有相计把它传给别人听
- C. 当朋友刚离开, 你就马上找别人来讨论这个问题

## 评分标准

<b>F</b>											_				
答案 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Α.	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2
В	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	1	3
C	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1

### 副双右直

36-45分:你对周围的朋友都很好,你们相处得不情,而且你能够从平凡的生活中得 男子等不嫌。你的生活是比较丰富多多而且充实的,你很可能在朋友中有一定的威信,他们 很信任你。点之 你看来这旁明点,你的人嫌你好。

26~35分:你的人緣不怎么好,你和朋友们的关系不牢阔,时好时坏,经常处于.种起伏被动的状态。这就表明,一方面称确实想让别人喜欢你,想多交一些朋友,尽管你做出很大努力,但是别人并不一定喜欢你,朋友跟你在一起可能不会感到轻松愉快。你只有认真好持己己的百行,虚心听取那些逆耳忠育,真诚对待朋友,学会正确地待人接物,你的处境大会改容。

15 ~ 25 分;太糟糕了! 你很可能是 个孤僻的人,不活跃、不开朗、喜欢独来独往。但是,这一切并不意味着你不会空朋友,更不能更新她说你人缘差。其上要原因在于你对于社交活动, 对人和人之间的关系不感光趣。但是,请你记住,一个人生活在社会中,就不可能不和人交往, 认识到这一点,你就会积极地改善自己的交友方式了。

#### 心理视点

如何才能拥有一份好人錄呢?俗话说得好,牵牛要牵牛鼻子。这人錄的事,只要贴近了 人的心,就八九不离十了。也许有人会说,人心隔肚皮,哪能说起嫁贴?看过了太多人世间 的尔旗我诈,相互利用,很多人早已忽视了"真诚"二字。其实,这简单的二字,便是让人 心贴心的强力股。所谓真,便是是真切切做人,真心寒意对人,真情真悠留人。而所谓做, 便是诚实守信,诚恳真挚。真诚的人,人前人后一个样,少了操物多了自在;真诚的人,心 存宽厚,而露和危、少了烦恼多了欢乐;真诚的人,话语中常,将心比心,少了虚伪多了温情。 本着你的真心。借着你的诚意、必能迎来人生完美的人缘。

# 你有补交恐惧症吗

#### 難は草様

有些人讨厌面对人群或是害怕面对人群,他们不只是觉得害羞、不好意思、而是对自己 以外的世界有着强烈的不受感和排斥感。这种因对社交生活和群体的不适应而产生的焦虑和 经分龄函数体计分配机能。20 % 经基本审查社 公平机能的 % 在日记诗行下面的制作挑解口

请在 15 分钟内完成试题, 每题有 5 个选项: A. 根本不符合; B. 某方面符合; C. 比较符合; D. 大部分符合; E. 完全符合。

### 测试开始

- 1. 和不執的人聯会时, 我会很不自然。
- 2. 和老师或上级交谈时, 我会得不自在。
- 3. 我在面试中常常不知所措。
- 4. 我是个比较内向的人。
- 5. 和权威人士对话使我很害怕。
- 6. 即使在非正式场合我也会感到不安和害怕。
- 7 我处在与我不同迷刑的人群当中减劳很好服 很白在。(0)
- 8. 假如给一个陌生人打电话,我会有紧张感。
- 9. 和交往不深的同性交谈会让我产生不适感。
- 10. 和异性谈话时我会感到更加自在。(0)
- 11. 我是个比较不害怕与人交际的人。(Q)



- 12. 在人多的场合我不会有什么不自在。(Q)
- 13. 我相让自己更擅长与人交际。
- 14 新傷名人豪在一起財政不知该做什么
- 15 加思而对,位吸引人的显性 我会不知所措。

### 译分标准

不帶 "Q" 的题目,选A计1分,选B计2分,选C计3分,选D计4分,选E计5分; 特有 "Q" 标记的反向记分,即选A得5分,选B得4分,选C得3分,选D得2分,选E 根1分。每些计值6公

## THE STATE OF

- 15 ~ 50 分,差干亦版 没有计容器假定
- 60~75分,不善于交际。有社交恐惧症倾向。

#### ACRES

社 **产恐惧症已经是在抑郁症和酗酒**之后排名第三的心理疾病。而且因为现在每个人面临 的压力越来越大,所以罹極的人类作上升的趋势。治疗社之恐惧症可分为心理治疗和药物治疗。 破效的影响的人只需要非常小理治疗,去患的增数严密。这应该诸疾医师能心会动物治疗

# 你善于编织社会关系阐码

## 测试导谱

你想回顧过去在人际关系方面的得失吗? 你了解自己编成的关系两对你是有利还是有客 吗? 下面的驅令帮你骗试一下。请连接最活会自己情况的答案。

#### 黑线开始

- 1. 与朋友们相处、依通常的情形是。
- A 倾向于着操他们的代占
- R. 以诚为原则, 有错我就指出来
- C. 我的信备是不胡利吹拂。 也不許到指書
- 2 经办一份明本处语意思。
- A 由熟人 朋友的介绍开始
- R 通过各种场合的控制
- C. 经付时间、困难的考验而交定
- 3. 对人来说, 结交人的主要目的是:
- A 使自己愉快
- R 杀弹被人哀欢
- C. 相让他们要我解决问题
- 4. 你的朋友, 首先应具备哪种品质?
- A 能使人快乐轻松
- B. 诚实可靠、值得信赖
- C. 对我有兴趣、关注我
- 5. 你与朋友的左谊能保持多久?
- A. 大家長日久天长式
- B. 有长有短, 志趣相投者通常较长久

# ❷超越挫折心理学■■■

- C. 车III 交新長常有的事
- 人士入一个陌生的红塘 对据此陌生人 俊。
- A 常能很快记住他们的名字与某些练占
- B. 相记住他们的信息 伯生數时民名
- C. 不去注意他们
- 7. 你出门旅行时:
- A 通費很交易的交到朋友
- n 宣水一个人消磨时间
- C. 希望结交朋友, 但难以做到

译分标准

答案 得分	1	2	3	4	5	6	7
A	1	5	1	1	1	1	1
В	5	1	3	3	3	3	3
C	3	3	5	5	5	5	5

#### 医试验学

- 7-16分:结阿能手。條凡學处理得当,合情合理,并且很艺术。无论依走到哪里、笑 脸和友谊总是閱錄事体,係很受朋友的欢迎,他们也愿意帮助你,别人都认为你是很有办法 的人。
- 17 26分:水平中等。係会有不少相处得不確的朋友。但出于各种原因、真正与你肝 相用的知己却不多。似乎总有层东西隔在你们之间。是处世欠妥还是缺乏诚意、你要自己 寻找原因。
- 27~35分: 结网技能较差。虽然你内心渴望友谊,但别人认为你性格孤僻。你常常使 自己独立于众人之外,颇有拒人千里的意味,你过去的绝大多数行为都在向别人发出这种信号。 当然这种印象可以改变,但需要你长久的顽强努力,也许要花费比胜立这个印象更多的时间 才能企即。
  - 切记,再强的人也有脆弱的时候,也有需要他人帮助的时候。
  - 心理视点

处理好人际关系的关键是要意识到他人的存在。理解他人的感受,既读足自己,又尊重 M A.

- 下面有几个重要的人际关系原则:
- 1. 真诚原则。

真據是打开別人心灵的金钥匙,因为真罐的人使人产生安全感。確少自我防卫。總是好 的人际关系總需要关系的双方臺譯—部分自我,也就是把自己真实想法与人交流。当然,这 样做也会曾一定的风险,但是完全把自我包装起来是无法获得别人的信任的。

- 2. 主动原则。
- 主动对人友好,主动表达善意能够使人产生受重视的感觉。主动的人往往令人产生好感。
- 3. 交互原则。
- 人们之间的善意和恶意都是相互的,一般情况下,真诚换来真诚, 敌意招致敌意。因此, 与人交往应以良好的动机出发。
- 4. 平等原则。

任何好的人际关系都让人体验到自由自在、无拘无束的感觉。如果一方受到另一方的限制, 或多一方需要爱见一方的除负行率。 第三计算立起高质量的人际关系

最后,还要指出,好的人际关系必须在人际关系的实践中去寻找,逃避交往而想得到别人的友谊只能是缘木求鱼,不可能达到理想的目的。受人欢迎有时胜过腰缠万贯!

# 与人交往时、体刻板吗

#### 到过导码

处事冷静,不为周围环境所动。在电影中看到这种人,觉得还不错。但如果这种毫无表情的人就在依身边,不管遇到伯思? 惠久 剧阳的人品写《爱依的昵》

### 副被不妨

- 1. 大家的传言原来是理会。你所真式的人提出要和你的会了,依据如何打拾补约?
- A 老南軍三番后冲完还具在平时的基本土
- B. 倒出自己的储蓄、买一套新衣服
- 2 在百貨火燒的實物掮客、看到了一只小猫、这时伙的感觉是什么?
- A 官司委
- B. 活泼的小动物却放在笼子里, 太可怜了
- 3 朋友滋依看电影,然而知是自己不真性的电影,依如何拒绝?
- A 育雜了当场回答,"我不宣查这个由影。"
- R 添納地拓绘,"对不起 那天我安里有事。"
- 4 空然听到人们传言, 你所喜爱的人有了情人, 你会怎样?
- A. 收集有关消息。"那是个什么样的人呢?"
- B. 受到打击, 张不开口了
- 5 卡拉 OK 厅, 别人在唱歌时, 依在干什么?
- A. 和没唱歌的朋友聊天
- B. 一边听歌, 一边洗自己的歌曲
- 6.在电话里被对方继出的家里的某个人, 饮命和对方继续讲话吗?
- A. 会
- B. 不会
- 7. 假如你中了 100 万元。休会:
- A. 存入定期存款
- B. 告诉大家、痛快地玩 -次
- 8. 购量伤的同学一个月后回到学校、你与他打过招呼后、会做什么?
- A. 询问"全好啦?""不痛啦?"
- B. 打声招呼, 随手接讨同学的书包或其他物件
- 9. 有一天你走进数宝、恰巧碰到同学们在说你的坏话。这时。你怎么办?
- A. 根本不理睬, 走到自己的位子坐下
- B. 故意询问:"你们在说什么?"

20 超越挫折心理学 1

10 假设验你真常的人误求的 你今晚经哪种方法误去?

A 在和对方约合时 白蚨输送过去

B. 附上一张纸条, 邮寄出去

## 评分标准

<b>福号</b> 答案 得分	ı	2	3	4	5	6	7	В	9	10
A	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0
В	0	ī	0	0	1	0	0	1	1	1

#### かけい あ

- 0~2分,你想装得一本正经也装不出来。想哭时就哭,想笑时就笑,这种天真烂漫的个性, 会给大家带来瘸心的欢悦。由于你的世格,容易获得别人的理解,和朋友的关系也融洽。但 是要注意,不要自鸣得意,多嘴多舌。无论什么事情,要是你随心所欲,夸夸其读,只会自 投麻烦。有时闭上自己的嘴,学会忍耐,这才是明智之孝。
- 3-5分:你在读摘器时就像要:在需要交际应酬时,也能以笑脸迎人。你没有那种正是,神秘的面孔,让人恨不起来。但是在那丰富多彩的炎情下面,似乎有些做作,像康若一局侵而具,这样欲不自然了,倒让人发得是不分易,发情必是自然点好。
- 6-8分:你假得重自己的一本正经,有相当强的自尊心,你是否觉得周围的人干的事情不值一提,甚至是虚然声势?当然。这看起来也不错。但是如果在对你有好感、想和你亲近的人的面前也摆出这副面孔,那你的朋友被会继来越少了。与其面对孤股发出轻蔑一笑,倒不如和志同遗合的朋友一起开怀大笑。请摘下你那毫无爱情的假面具试试。
- 9-10分:你在一本正经的面具后面,微蕊着丰富的感情。你之所以隐藏自己的感情, 是因为你的感情很丰富却不知怎样控制。你对非常喜欢的人却装出者无其事。肯定是这个原因, 你本来就是一个充满爱心的人,需要学会把它巧妙地表现出来的功夫。首先你要从面对镜子 开始,做出喜怒更乐的衰情,唤起你那几睡一醒的面部周肉吧!

#### 心理神点

安得逊关于性格与人际关系的研究结果表明:

最受欢迎的 10 项人格特质:減暴、減实、了解、忠心、可信、可依赖、聪明、细心、体凉、 热忱、最不受欢迎的 10 项人格特质; 欺诈、稀奇古怪、恶意、残忍、不诚实、不真诚、做作、 不可信赖、沙维、舍得王压、

你属于哪一种呢?如果你有类似不受欢迎的性格,不如从现在开始改变自己,那么,你 的人际关系--定会得到很好的改善。

# 你具备圆熟的社交技巧吗

### 测过导播

不恃才傲物可能被视为平庸无为;不投机取巧可能被看做不思进取;开口先笑可能被认 为是癸里藏刀。这并不代表以上的这些都是缺点、而是你怎么才能把这些优点发挥到圆润自 然、张弛有度、浑然得体。简单地说,就是要具备老鍊的社交技巧。那么你具备这些技巧吗? 不妨礙。测!

#### 测试开始

1. 当老板让你去做一件你觉得很难做到的事情,你会怎么办?

A. 你会咬紧牙关,花费几个小时拼命地工作

- R. 做到某种程度而发觉不行时,将情况向表标汇报
- C. 即使求助于他人也要把工作做好
- ? 有恐怕抽象的异性国际血化云带 社会怎么处理?
- A 把两人叫过来加以送游后分开
- R. 日与一位活会自己的人亦往
- C 女面 人 之间周旋
- D. 将两人视为普通朋友, 同时交往
- 3 当在工作上成到不断心态不知意味 用螺转六式鼻室滑呢?
- A 创告上的荷即螺须
- R. 出去數步使心情平静
- C 到一此級兵场所消費
- D. 到朋友家向他诉芜
- 4. 如果你从朋友口中得如另一个朋友在曾后说你坏话,你会怎样?
- ▲ 聯聯被委员而不知理会
- R. 与忠告者一起出游, 将译令澄清
- C 有控約设体活的 A 管路
- D. 找说坏话的人同清情况
- 保分标准

A.5分 B.3分 C.1分 D.0分

#### 国奴织集

- 18 ~ 20 分:如果你能再成熟些,即可体全爱的真意。你的心理在社交方面相当成熟,而 个人生活方面就不太成熟了。这种不平衡也是你性格上的魅力,因为它令人有新鲜感,这会 计人产生根据學程则的故语。
- 14 ~ 17分,條的心理正在成长中,因为兴趣广泛而无法局限在一件事上,对要紧的事 应该立即事于;如能有所取仓,條的心理会成熟得更快。係是个有前途的人,條会很快掌握社 交技巧的,只是要在法个过程中承受任一些心理上的考验。
- 8~13分: 你的社交技巧可以说是相当贫乏的, 你的心理还很幼稚。对这种人而言, 实 股比学习更重要, 但学习也不能忽略。
- 0-7分,你对爱的想法相当成熟,但心理成熟是没有界限的,所以应该想办法、使自己能与人相处得更好。你现在需要加紧努力的是,往意与周围人搞好关系,千万别脱离集体,哪合群。

#### 心理测点

与周围的人建立良好的关系,对你的身心健康以及职业生涯来说将会大有裨益。为了建 立良好的人际关系。你可以按照以下几点去做:

- 1. 做到彬彬有礼、尊重他人。你希望别人怎样对你、你就应该怎样对待别人。
- 2. 富有同情心。理解别人,体会他人的感受,设身处地为他人着想。
- 乐于接受他人。不要浪费时间去试图改变他人,要认识到:你不可能真正改变一个人,但是你可以改变你对待他们的态度。
  - 4. 要有耐心。不要急于下判断, 在反驳别人的观点之前, 首先弄清楚别人究竟说了些什么。
  - 5. 信守诺言。信守你所许下的诺言,要超越人们对你的期望,让你的工作比预期完成地

# 図超越挫折心理学■■■

面好 面体

- 6 欣赏他人,第三欣赏他人 前县给予他人的最大差音 这也是成熟的人格。
- 7. 懂得戚恩。如果某人对你很好,要认识到这一点,不要把别人对你的友好视作理所当然。
- 8. 心胸开觸。傾听新想法,接受他人的意见。要承认这样一个事实:解决问题的方法绝不会只有一个。
- 谦虚落慎。承认你的弱点,承认你也会犯错误,不要企图掩盖自己的错误。在承认错误的同时要表明你将怎样去解决这些问题。

# 你有取悦他人的潜质吗

### 测试算语

能取悦他人是一种能力,它关系到你的人际关系的好坏。一个圆滑的社交高手,他必有 取悦他人的滞婚,依有这方面的游游吗吗?完成下面的游试即可得知。

## 連続开始

- 1 一个国事生盛后、依合。
- A. 打由话何候
- R 利用业会时间照要体 全组体具只能复
- C. 埋怨他、因为你要做更多的工作
- 2. 听到一个有差的故事后, 你会。
- A 迫不及待他向朋友转述
- B. 笑一阵了事
- C. 记在心中
- 3. 如果你还没有男(士)朋友,现在要你洗一个,你真实洗器何种性格的呢?
- A. 具有幽默感的
- B. 争强好胜的
- C. 沉默寡言的
- 4. 如果你的一位同事普历和你一样。工资知比你低、你会有什么感想?
- A. 觉得自己优越
- B. 向他表示同情或为他抱不平
- C. 没有任何特別感想
- 5. 你不喜欢男 (女) 朋友的同事们, 如他们邀请你赴他们的宴会, 你会:
- A. 穿最好看的衣服, 打扮好, 高高兴兴地赴宴
- B. 勉强赴宴, 强装笑脸
- C. 拒绝邀请
- 6. 你对朋友的癖好感兴趣是因为:
- A. 与你的癖好相同
- B. 他的癖好与众不同 C. 他有了这瓣好后显得更加可爱
- 7. 听到有人造你的课、你会:
- A. 勃然大怒, 要找那人算账

- p 響うぶ薄
- C成到在鐵
- 8 你为他人做了好事之后,期望什么?
- A 无任何期望
- R 桑超对方以后平安顺利
- C 参阅对于如因图组
- 0 "由了左治 基工按接收额处自己的香草目经 " 经对决与还负援备?
- A. 均有此理
- D 十公司音
- C. 滑情况而定
- 10 体和国家一部外出对年春 一般要证 有几个人和佐在一起?
- A \_A
- R 昌水苗小
- C. 起码三个、越多越好
- 11. 你的一位老同学取得卓越的虚就、是社会公认的优秀人物。有一天见到他时。你会:
- A. 赞美他
- B. 游开他
- C. 冷冷地讽刺他, 黄斑是他不摆手段才取得所谓的成就
- 12. 你得了感冒之类的病后, 怎样处理?
- A 自己服药、坚持上班
- R. 在家休息、季机造假
- C. 找医生,希望尽快医好上班

## 评分标准

答案 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	5	10	10	1	10	1	1	5	1	1	10	10
В	10	1	5	10	5	10	5	10	10	5	5	1
C	1	5	1	5	1	5	10	1	5	10	1	5

#### 测试给票

40 分以下:可以说你无取悦他人的潜能、甚至连取悦自己也不会。

41 ~ 80 分: 你有一定程度的取悦他人的潜能,但还不够。如果加强这方面的惨弊,会有一定的前途。

81~120分,你一向真欢取悦他人。别人 -见到你就如冰春风。

#### 心理视点

女为悦己者容是取悦。男人对心爱的女人说尽甜言蜜语是取悦。上司的豪奖与肯定是取 悦,朋友之间的相互做励是取悦。忘年之交的相互欣赏是取悦。总之、取悦无处不在。如果 人类没有相互取悦。我们的交流该处王立动,我们的心灵就会日新僵硬。但是取悦得有尺度。 取悦别人不是委屈自己。取悦别人不是颠倒黑白。取悦别人,要让对方开怀,自己开心,旁 人舒服。这种能力需要更们在日常生活中积累和锻炼。





# 职场中的你是否能如鱼得水—— "职商"高低的探测

# 你活会什么样的职业

## 测试系统

每个人都会有梦想、常常憧憬者光畔灿烂的未来、向往看如花似锦的前程。可以说、在 走向生活的前夜、每个人都要用稳丽的彩笔、把自己的梦想精绘得尽奢尽美。那么、怎样才 能实现自己的梦想呢?可供选择的答案很多,但其中最重要的一条是要选择一种适合自己做 的、能发挥自己潜在才能的职业。有了这样的职业、就如同给自己的梦想摘上了翅膀,可以 在未来的天空中帰棚飞脚。

那么,你到底适合哪种职业呢?请你独立完成以下两组共20道测试题,或许就可以帮你 你从一个不错的法据。每准额只要回答"思"或"否"则可。

#### 激试升值

# 第一组

- 1. 就你的性格来说,你喜欢和年轻人而不是和年龄大的人在一起。
- 2. 你心目中的丈夫 (春子) 应具有与众不同的见解和活跃的思想。
- 3. 别人有求于你时, 你总是乐意帮助解决。
- 4. 你做事情考虑较多的是读度和数量。而不喜欢精益求精。
- 5. 你喜欢新鲜这个概念、例如:新环境、新旅游点、新朋友等。
- 6. 你讨厌寂寞、希望与大家在一起。
- 7. 你读书的时候比较喜欢语文课。
- 8. 你喜欢改变某些生活习惯,使自己有一些充裕的时间。
- 9、你不喜爱那些零散、琐碎的事情。

10. 你进入负责招聘的经理办公室, 经理抢头看了你一眼, 说声"请坐", 然后就埋头阅 该的文件不再趣你, 可你一程旁边并没有座位。这时, 你没有站在那里等, 而是悄悄搬来 一张椅子伸下, 黎母璇说后,

### 第二组

1. 你上学的时候很喜欢教学课。

- 2 看了一场由影点我随后 你直看她白眼老其内容 而不真者与别人一起必必
- 3 依书写整齐 很心写错别字。
- 4 你不真对该长笆小道 而真对诗过论文或篇文
- 5. 业全时间 你受做智力测验 智力游戏
- 6 接上的面井不了 收到了不停服 首原相九社协会共工
- 7 收录组 电调想发生故障 佐宫旁自己油毛修理
- 9. 做真特別 你真非做妈锋的少锋
- 0 你对一种服装的评价具要它的设计而不士艺小女具不容行
- 10. 你能控制经济开支, 很少有"月初松, 月底空"的现象。

# 评分标准

- 1. 整套测试共20 道题,前10 题为第一组,后10 题为第二组。
- 2. 统计出两组答案中各有几个"县"。
- 3. 如果第一组答案中的"是"比第二组多、为 A: 如果第二组答案中的"是"比第一组多、为 B: 如果兩個答案中的"是"比第一组多、

#### 層符級應

- A: 你最大的长处是思想活跃、擅长与人交往。你喜欢把自己的想法交让别人去实现,或 者与大家共同去实现。适合你的职业是记者、演员、推销员、采购员、服务员、人事干部。 审估到始如 作名 凡答差。
- B: 你有耐心,爱思考、钻研,是个谨慎的人。适合你的职业有编辑、律师、医生、技术 人员、工程师、会计师、科学工作者等。

### 心理视点

气质是人的典型的稳定的心理特点,一般分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质 4 种。 4 种气质在工作中各有利弊,没有好坏之分,关键在于认识到自己的优缺点,学会扬长避短,当然, 气质虽然分为 4 种,生活中却很少有人简单地属于哪一种人,一般的人都是好几种气质的混合, 只是在这几种气质中,更倾向于其中的某一种,在选择职业上,也要根据自己的气质特点来 选择合适的职业。

多血质合适的职业:导营,推销员、节目主持人、演讲者、外事接待员、演员、市场调查员等。 胆汁质合适的职业: 管理工作, 外交工作、驾驶员、服装的织业、运动员、冒险家、军人等。 黏液质合适的职业: 外科医生、法官、管理人员、出特员、会计、播音员、活务员、教师等。 如据质合适的职业, 炒款土 打字、挂版、雕刻、部集、保管局、步末工作器、编辑等。

一个人的职业选择会受到很多种因素的影响。在选择职业的过程中,我们可以对自己的 个性特征进行分析,评价个人的生理、心理特征,进而分析我们可以选择的各种职业自己是 否可以胜任,最后、在了解自己的特点和职业要求的基础上进行自己职业的选择。如果一个 从个性特征与其次据的职业要求匹配得非常按了。据公法个人在职场上更具备成功的可能性。

经典的职业兴趣量表制定者需兰德在职业选择和性格之间的关系这一问题上认为,一个 人的性格类型和他所选择的职业之间的关系并不是绝对的一对一的对应关系、一个人既可以 适应某一种职业环境。同时也可以适应另外的职业环境,但前提是两者之间要有一定的相近 性或者是中性的关系而不是相互排斥的关系。或许霍兰德的建议为我们进行职业选择提供了 具有重大灵活性的自由空间。

# 你跳槽的时机到了吗

## 测计量系

你可能正在为是否就槽面不知所情。想換工作,又怕得不偿失;继续干下去,又感到工 作不称心如意,于是振躁不安。心神不定,你由此陷入了痛苦和无袋之中。不要发愁,做完 方面的测试,也许能帮助你走出十字路口,作出一个正确的选择。本测试共 20 题,请在认真 阅读题目后,选择量符合依实际情况的常案。

#### 副行开题

- 1 依对自己的工作是否感到健康?
- A. 個尔威到什麼
- B. 从来不感到忧虑
- C. 经常感到优成
- 2. 依属于以下哪种情况?
- A. 我不讨厌自己的工作
- R 我通常对自己的工作或兴趣
- C我工作时总带得心师
- 3 作证如何户.
- A 与自己同事相外继非常好
- R. 不真致自己的同意
- C. 与徐大名教同事都能得好相处
- 4. 你是否加班加点地工作?
- A. 加里付加班券龄加班
- B. 从不加班加点
- C. 经常加资加点、即使没有加资费也是如此
- 5. 化认为自己纳绍事们。
- A. 喜欢你
- B. 不喜欢你
- C. 并非不喜欢、只是不特别友好
- 6. 如果少付你三分之一的工资、你是否还愿意干这项工作?
- A. 原意
- B. 本来愿意, 但负担不了家庭生活。只好作要
- C. 不愿意
- 7. 关于你的职业。你不喜欢哪一点?
- A. 自己支配的时间太少
- B. 乡味
- C. 总不能按自己的想法做事
- 8. 你是怎样选择你目前从事的工作的?
- A. 靠父母或朋友帮助选择
- B. 该工作品我唯一能找到的工作
- C. 当时就觉得该工作对自己很合适

- q 依 | 安附是否要 8 9
- A 不断协会
- R不忙的时候看
- CII平不新
- 10 他认为你的工作。
- A 对你来说是士材小田
- R 和強胜任
- C. 使你做了从来没想到自己能做到的事
  - 11 一子的工作体单结专附 俊。
  - A 咸到病备不排 全身不舒服
  - R 为自己取得的工作市場而喊到高兴
  - C. 咸到有占里, 但通常很满足
- 12 以下哪种情况最禁令化的宝际情况。
- A. 我的工作已不能让我受到更多的东西
- B. 工作中我已学到了许多。 但并不认为自己完全掌握
- C. T作中还有许多东西需要学习
- 13 你会为了消遣一下而请一天事報嗎?
- A 全的
- B. 不会
- C. 如果工作不太忙, 就有可能
- 14 星期一早星 传。
- A. 觉得自己愿意去上班
- B. 希望获得不去上班的理由
- C. 开始工作时觉得得勉强, 但过一会儿童讲人工作状态了
- 15 你带得自己在工作中不参考证吗?
- A. 個尔汶样相
- B. 经常这样想
- C. 復少这样想
- 16. 你是否希望自己的孩子将来从事你的工作?
- A. 悬的, 如果他有能力并日活合的话
- B. 不会的, 而且要警告他不要做这种工作
- C. 不希望他做, 也不反对他做
- 17. 你认为自己:
- A. 工作劲头十足
- B. 工作没有劲头
- C. 工作劲头 -般
- 18 依世得。
- A. 自己总是很有能力
- B. 自己有时很有能力



- C. 自己总是没有能力
- 19. 你用多少工作时间打私人电话或微些与工作无关的事?
- A. 很少的时间
- B. ·定的时间, 特别是在个人生活遇到麻烦时
- C. 很多时间
- 20. 去年除了假日或病假外,你是否还缺过勤?
- A. 没有缺勤
- 10. 似右爪王紘勒
- C. 经常缺勤

## 评分标准

答案 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	3	3	5	3	5	5	5	l	1	3	1	1	1	5	3	5	5	5	5	5
В	5	5	1	1	1	3	3	3	3	1	5	3	5	1	1	1	1	3	3	3
C	1	1	3	5	3	1	1	5	5	5	3	5	3	3	5	3	3	1	1	1

### **阿拉尔加斯**

- 0 50分: 你对目前的工作非常不満,如果你还在就康是確據工作还是放弃工作,那你就是在浪费时间,目前的工作实在不应该再干下去了。奉劝一句,勇敢点,走出去,你会发调早一台审广解的干地。
- 51~70分: 你对目前的工作不是很满意,可能是你选错了职业,或者是你与同事或上司相处得不融洽,或者是你对自己估计过高。
- 71 85分:你对目前的工作还比较掮塞,并不存在是否需要腌槽的问题,你不应受朋友成其他同事的影响,你现在需要做的是专注于自己的工作。相信专业负责的徐肯定会取得好的业绩。
- 86-100分:对目前的工作非常满意。但若你的得分接近100分,说明依对工作投入的 就像投基欢的程度有些过高。可以说你是个名副其实的"工作狂"。你应该在工作中多往意劳 油结合。

#### 心理禅点

如果有以下情况请不要跳槽:

- (1) 压棉就没有赌槽的根法,只是看到周围的人赌槽才心动。
- (2) 跳槽后的单位不一定比现在的单位好。
- (3) 本身能力有限, 并未有明显提高。
- (4) 现任工作刚刚干了几个月、工作流程还不是特别了解。
- (5)要號槽去的单位从事的工作和現在差不多、工资水平和現在差不多,并无职位升迁、 能力提升的机会。

# 你是不是工作狂

## 明試學問

你是对工作超級狂熱的工作狂,还是非常不喜欢工作的懒惰虫?做一个小测试了解一下, 也可以趁此审视 - 下自己的工作态度。

#### 2010 P. J. Septem

- 1 即待是不贵岭 经供债会图为高温保储土工一提出品呢?
- A 县的 我看到便官前相正......请回效性 9 顯
- D 后正定回安不允业会主持 不愿正红了——诸回依第 3 期
- 7 此所有体章 我由只能安东北门 经会。
- A 提星出门, 免得耽误了下事——请同答第 4 题
- R. 反正公交车时间都很固定。 套不多再出发就好—— 適同答集 5 顯
- 3 依平常是否有知明在分享 F-mail 約习惯?
- A 有 我特直对对客东西——请回答笔 6 题
- R 很小 农业县人安客公政的情况较多——语同效策 7 题
- 4. 用着没事干, 你通常都是如何打发时间的呢?
- A. 当然是上网看看有没有什么新鲜事了——请回答第7题
- R 到办到转 县好县到一个新地方——请同答策 g 颠
- 5. 如果你去拜访朋友、发现他不在又正好忘了铺门, 你会:
- A. 躲起来恶作剧或给他一个惊喜——请问答第9题
- R. 先联络上他成县百接讲他房子等----请问答第 10 顯
- 6 看到中国运动员在直运会上拿下全接 住的心情是。
- A. 好兴奋、幻想自己也能跟他 · 样——请同答集 5 願
- B. 会很开心, 不讨讨几天感觉能够了——请问答第 10 题
- 7 如果说话去来一个明显 化合。
- A. 多爱儿服, 不过可能不会有什么举动——请问答第6题
- R. 机全很难得。当然要把提时间诸你答么。合即——诸问答案 10 题
- 8. 和朋友到 KTV 唱歌, 依遇常是:
- A. 第一件事就是找新歌排行榜。 玄歌我不要——请回答第9题
- R. 好名新數都不会。 只應树鹽數或基听人宴吧——A 利
- 0 他对伦安斯访纳斯浦戴来吗?
- A. 当止熟、我还知道很多别人不知道的秘密地方——诸问答第 10 题
- B. 不算熟、大路会记得, 小路不会走——B 型
- 10 如果有一天。你走在路上,有个你不认识的人跟你打招呼。你会:
- A. 向清整他是哪一位朋友——C. 型
- B. 装作没看见, 直接走开---D型

### 测试结果

A 型的人: 工作狂指數 90%。你是个超級工作狂、責任感义重,一旦把事情交到你手里, 上刀山下火海,必不磨使命,而且你也要求自己尽善尽美,总要超出老板的期待你才会觉得 需意。这样的你最好是愤选工作,务求找到自己喜欢的类型,这样才不会拼死拼活却又得不 到任何问服。你的一概以及工作时间也常不同定。需注意健康、以免晚年无根享受打拼的结果。

B型的人: L作在指數 70%。其实你也是个工作狂, 只是你有限朝条件, 领如, 太粗重 的工作不做, 太脏乱的工作不做, 或是太热的环境你待不下去, 等等。对于 L作你也善于纵 观全局, 不会一味埋头苦干, 分析完成之后, 你便会全力投入, 一口气把事情搞定。只是有 时候你这种港两白艺的神态可能会给老板一种工作不认真的印象。只事还是低调点好。

C型的人;工作狂指数50%。其实你并不太喜欢工作,你真的很怕麻烦。找工作要而试、麻烦; 忙得不可开交的工作, 麻烦; 同事之间构心斗角, 麻饭; 从事单渊简单、重复同样动作的工作, 麻烦! 所以适合体的工作, 可能也必须给你足够的体闲娱乐才会合体即口, 也许, 走上社会 龄易码调易分价会, 独切必此数年纪《杂步·古》。 相对别说的目标其笔元篇 计唯

D型的人:工作狂指數 30%。 你大概是全世界最不喜欢工作的人了。 就算有人愿意付你 薪水而不要你做什么事,你可能也会觉得办公室缺乏自由而待不住。 你也可能常常不断抱怨, 哀叹自己为何不是 ×× 的孩子, 怨恨这个世界为何如此不公平。 因为你是个玩性很重或个 性消极的人,工作对你而育只是赚钱的方法而已,似乎不具有太大的意义,所以你常常工作 一段时间后,就会想休息一阵子,因此换工作的经验相当丰富。如果你还年轻不受紧,但如 果依日经上了在处。 以后可能会超辛基。

## 小理都占

据专家统计,不论是在西方还是东方,"工作狂"的人数都在不断增加。在过去的10年中,美国的工作狂增加了5成,日本增加了7成,在表国也增加了至少4成,不少"工作狂" 转误为朱涓是别。成了书:中部1人。

但美国心理学家斯宾惠教授指出"工作狂"属心理变态,在各单位的低、中级管理人员 中尤为常见。"工作狂"和对工作有热情者有本质区别。前者往往并不热爱自己的工作,一般 很难从工作中得到快乐,只是拼命地工作以求某种心理解疑。而后者则十分热爱自己的工作, 从工作中能获得巨大的乐趣。研究显示,尽管前者的工作更比后者大得多,但工作效率和工 作后看起眼尽不如后者。

因此专家建议;要对工作有热情,但要有意识地减轻工作压力,培养一些生活兴趣;工作不是生活的全部,要调整好工作与生活的平衡关系。

# 你将会被公司淘汰吗

### WAY THE

本想不再跳槽,就在这家公司好好干下去了,可是没有想到还要在担惊受怕中煞日子, 因为公司裁员的警报已拉响,据说还列出了裁员的"黑名单",大家都面临裁员的危险,在没 有正式公布之前,人人自危。其实,聪明人应该能够及早规规则中的"红灯"。想一想这类 问题,以防你离开的时间比你预期的要来得早,"就也"新,早做安排。请做下面的测试,看 一下依被公司淘汰的信息被责。只对缶题问案"是"或"答"题页。

#### 層试开始

- 1. 你的能力使你成为你所在工作岗位"非你草属"的人物吗?
- 2. 你是有敬业精神、认真工作的人吗?
- 3. 你和你的工作团队合拍吗?
- 4. 你的老板是个不爱挑剔的人, 他(她)对你的态度很好吗?
- 5. 你与顶头上司是否很合得来?
- 6. 如果你以前一百被表请参加重大决管的讨论。而现在还被表请吗?
- 7. 你的上司作决策时还征求你的意见吗?
- 8. 你的公司培养你担任一个更重要的职务,并告知你是下一个人选,最终担任这个职务的人是你吗?
  - 你仔细想想,最近管理层是否发生了人事变动?你属于新管理层想任用的人吗?
     你的去板对职员们说,他欢迎大家提意见。但是,他对你的建议是否持欢迎杰度?



- 公家公园 人 而让你负责\_\_此不重更的工作吗?
- 12 修理目的人都没有向你透露消息 归他们委员你的时候其不有占袖线公公 其不伪数 而行?
- 13 以前 体总具因为电角的工作等到表接 而现在 每当体完成一个项目 具否合被告 如果有法别新期参用。
  - 14. 你对丁作不再充满兴趣,你向别人杀霆讨议种相法吗?
  - 15 依县本屋干上事倫倫蘭 00 经营品语用的 19
    - 16 公司用 你早不懂千班给"口具低头拉车 而不抢处委败"的人?
  - 17 你具个糖素 阴阳能给你的人不少 甘由有和管理巨细的其事的人吗?
  - 18 你县丕不偏驰想出对本部门的改讲者目 结果却据石冗士第9
  - 10 公司调整下资 体带温自己业锋系统 但具知识给你加赛 体发讨定區區?
  - 20 你的办公室里 有去门挖掘"原色隧道"的办公室小人吗?

## 海分标准

1~10 顯答 "畏" 得 1 分 答 "否" 得 0 分 11 ~ 20 顯答 "是" 得 0 分 答 "否" 得 1 分 **秋后蜂总分统计出来。** 

### 测试结果

- 0~7分,说明休已经没有任何接回的会验、就等着被"炒鳀鱼"吧。未面绸缪县休用 物的光縣 伯易你加不改正自己的问题 联龄组合脸了
- 8 ~ 14 分, 说明你在维修而可之间 左在一定条脸 加里你努力条形 有留下事的会验 但是你要认直反思,吸取数训,及早处理好工作中对你不利的因素。
- 15 ~ 20 分, 说明你暂时还没有告险 但是面对是完变少的职场 你也不要推识私心 要 **岛北**自己的职业生涯并坐豫副前的位置。全领的抓住了才是你的。

#### 心理桿点

右人说、现代的"饭碗"观念、要从会饭碗、铁饭碗过渡到瓷饭碗。姿、医珍贵、▽原 细心阿护,不小心就会被摔碎。当我们打破了饭碗,重新河到取场去寻找新的饭碗时,首先 要放下推讨会饭碗的架子。不要用自己过去的会饭碗作为寻找新饭碗的尺子。要面对现实。 其次,就是要主动出击, 夺被动为主动。

# 你是老板腿中就实的员工吗

### 测试期间

职场上最可贵的品质是诚实。诚实不但不会阻碍你前进,相反它会是你的优势和财富。 会帮助你走向成功。下面来做关于职场诸军的测试。

以下测试反映了职场中有关诚实的行为和态度。 经额没有 5 个洗项、请洗出最适合你的 一项:A. 非常准确:B. 准确:C. 说不上准还是不准:D. 不准确:E. 非常不准确。

### 测试开始

- 1. 我从我的表板那甲偷讨钱。
- 2. 我从我的老板那里偷过东西。
- 3 我曾把办公室用品带回家利用。
- 4. 我曾向顾客家要高价并私留参额。
- 5. 我曾对朋友或同事偷老板东西的行为视而不见。
- 6. 我曾给朋友白送讨公司的货物。

# **网**超越挫折心理学

- 7 我始集改讨记录或报告。
- 8. 我曾为私人目的动用过公司资源(例如长途电话、加油卡)。
- 9. 我曾用员工内部折扣价卖东西给朋友。
- 10. 我曾把公司货物卖给朋友并把钱私留。
- 11. 我有上班迟到的习惯。
- 12. 我会无故缺勤。
- 13 我装缩不去上班。
- 14. 我偷过同事的东西。
- 15. 我曾经醉雕雕业来上班。
- 16 我曾蒙音破坏计公司的设备或货物。
- 17. 我尽可能地少做工作。
- 18. 我曾骗取老板的赔偿金。
- 19. 我曾消极怠工。
- 20. 我曾未经允许就早退。
- 21. 大部分人都从他们的老板那儿偷过东西。
- 22. 如果能确信不被抓到,大部分人都会从老板那儿偷钱。
- 23 大部分人都试图花费最小的气力使自己的工作组讨目讨。
- 24 辛苦工作恶公的口具老板一人
- 24 老板们希妈他的吊下带占川小东西回家。
- 26 大部分人都曾醛蘸蘸地来上班。
- 27 有机会的话 几乎每个人都会装缩不去上班。
- 28 吊工们给他们的朋友打折商品是很正常的。
- 29. 用公司电话打长途的人不多。
- 30 员工之间相互的虫域超过对公司的虫域是无可愿非的。
- 31 每天都丁作对我来说是困难的。
- 32. 如果我知道一个同事装病不来,而不把实情告诉老板,我会认为这样做是不对的。
- 33. 职员向顾客索要高价并私留差额的现象并不罕见。
- 34 职员算改他们的时间卡是很平常的。
- 35. 职员用公司信用卡作为私人用途并不罕见。
- 36 加里昂丁不相上新數利用機假是很平常的。
- 37. 当人们得知辛勤工作只会是老板受益的话、几乎没有人再愿意这么做。
- 38. 用员工内部折扣卖东西给朋友没什么不对。
- 39. 如果能不被发现的话, 大部分人都会早走一点。
- 40. 只有尽可能地延长午餐和休息时间才是正常的。
- 评分标准
- 选A计5分,选B计4分,选C计3分,选D计2分,选E计1分,最后计算总分。

### 測试結果

得分	百分數
86	85
82	70
78	50
72	30
68	15

得分越高说明越不诚实。例如,如果你的得分对应的百分数是70,说明70%的人比你诚实。

什么是诚实?现代汉语词典的解释是:言行服内心思想一致(指好的思想行为),不虚假。 诚实是一种品德、一种勇气,更是一种生活态度。无论是社会、企业、家庭都在呼唤着诚实 的声音,因为诚实意味着忠诚、信任、尊严和理解,员工的诚实是公司最大的财富。陀思妥 那块所基曾经说过:"要正直地生活,别想人非非!"要诚实地工作才能前程远大,所以我们 那他一个"说文的!

# 你是忠心耿耿的品工吗

## 测试导速

你对目前的工作是忠心耿耿,还是"身在曹营心在汉"?或是骑驴找马、朝三暮四?这 个测试馆县田来冷断你的史诚审价。

请分别从ARC D四个法项中选择一个活合你的答案。

#### 测试开始

- 1. 在《机器稿》的各个角色中, 你不太喜欢的是下列这 4 个人中的哪一个?
- A. 大胖
- R. 福夫
- C. 野比康夫
- D 小獅
- ? 你讲入公司只好好几年了。 確立的你 对工作甚怎样的一种木磨呢?
- A. "很讨厌加班!"
- B. "相更讲一步提高自己的业绩!"
- C. "环不快点加工资!"
- D. "希望自己的人际关系更好一点!"
- 3 下面几各诸语中,跟你追求着的宝旨量相符合的是哪一个?
- A. "去者不追"
- B. "缘分天注定"
- C "斯家产生差"
- D "口愿付出就有收存"
- 4 与横谦有关的说法有很多,当你听到"横谦"这个词时, 你能联想起来的话是哪一个呢?
- A. 说谎有时也是一种权宜之计
- B. 说谎是堕落的开始
- C. 信口雌黄、谎话连篇
- D. 弄假成真
- 5.上司让你负责一个项目,你向前單请求帮助,始果项目失败了。你向上司道歉说:"这 暑期的不对。"那么在向上司道歉的同时,你对你的前辈是什么态度呢?
  - A 县共同的责任 计前桨和自己—起向上司道教
    - B. 沉默, 什么都不说
    - C. 前辈已经给了我很多帮助, 寄任在我自己
  - D. 向上司控诉, 前辈所教的方法不好

6.一天, 環恋人釣金。恋人最近工作很忙, 脸上带着疲惫的神色。你对这样的他(她)持 有一般什么样的木质呢?

A. 想让他(她)振作起来,带着他(她)去各个游乐场所转转

D. 北与谱、"似不宛显在一方约会 不更带着一副疲惫的样子辛!"

C. 洗择去喝茶等比较放松的活动。一边担心着恋人。一边继续约会

D. 很不放心恋人,对他(她)说到:"你看起来很疲惫,今天还是早点回去吧!" 评分标准

<b>題号</b>	1	2	3	4	5	6
A	2	2	2	4	4	2
В	4	4	3	3	3	1
С	3	1	4	2	2	3
D	1	3	1	1	1	4

### 测试结果

7分以下: 你拼命工作,与其说是为了公司,还不如说是为了提高自己的工作技能。

你的忠诚度相当低。你似乎一点都没有想要去为公司做点什么。虽然你也会扎扎实实地 把工作做好,但是说到底。你只是为了挺高自己的工作技能而已。依大概是把目前的工作当 作一种锻炼吧? 一旦本领移成,你就会另谋高就。另外,这一类型的人会把工作时间和私人 时间分级程谱,像不让工作占据个人的依佩生活。你是个很全享受人生的人。

8~14分,一日犯了错误或被上司斥责, 你对公司的忠诚度马上就会变得很低。

你的忠诚度是随着你的心情时高时候她变化的。如果你能很顺利她完成工作,被上司或 者前辈褒奖的时候。你就会想着要为了公司努力工作;但一旦犯了错误。被上司斥责时,就会 继:"我可是在为公司不停努力工作着!这样努力也得不到肯定,实在不值得为他效力!"这 株的心情谁都可能有。但一些不愿非常愿量她称这种心情有非差现出来。

15~20分: 你的忠诚度很高, 但容易意气用事, 这会影响你对公司的忠诚度。

你不仅希望自己能够出人头她,也期待公司能够不断发展壮大。像你这样的人,如果跟 上司关系不错,就能够将工作被得很好;可如果你与上司不合,即使又是精稍对上司有了一 点反感,你也很可能轻易就将工作辞掉。可以说,一时的意气用事,很可能影响你的忠诚度。 试着跟上司好对沟通,不要轻易就放弃一份有前途的工作。

21 分以上: 你对待工作有强烈的责任感,对自己效力的公司也有很高的忠诚度。

你的忠诚度非常高,不仅仅对自己的本职工作很负责,对公司的发展也很上心,肯毫无 保留地为公司就计献策,有你这样的员工,可以说是老板的摇气。因此你的上词和前辈也很 放心将一些大的项目交由你去处理。此外,对待同事你也能够被到宽厚和体谅,所以在公司 用依的人缘程好,从一司到简章都得欣赏你,对你者予愿望。

### 心理视点

有一个说法叫"一盎司忠诚等于一磅智慧", 意思是说忠诚比智慧更加珍贵。

对公司忠诚就是对自己忠诚。—个没有忠诚感的员工不会得到老板的信任与重用,他们 在社会上也很难找到自己的立足之地。

忠诚永远是一种美好的品德。在商业社会,经济的因素很重要,对个人而言,金钱固然 是重要的,但是更重要的是一个人的优秀品质。



动物体当断阳女委结 羊髓的时候合物重要的重条其付给你

对事业的虫域不能够赢得朋友的高度评价。其至能够赢得去杨音争对手的首都。这样 你就能够在生活上,在工作上,在事业上为自己打造一片阳光地带。他自己的人生表示充满 加米和鄉地

# 你的工作态度合格吗

## 测试导语

最近你的工作状况还好吗? 美有科学家分析 一般美的专心程度是和成功成正比的 所 以工作的财候客力工作 玩的财候轻松手玩 这应该是最好的人生离去效。现在就以一个简 单的问题 李测试一下你的工作本度

#### **建设开始**

次及別有書上約等了 今于加思和朋友—同土約角 你会告诉何外?

- A 海岸边
- R市公的小選
- C. 坐船出海夫
- D 人工伯池

## 测试结里

洗 A, 你是个讲究投资回报室的人。今以最少的资本追求最高的利润。很有生意图光。 所以你会到海岸边去的躲在岩塘的小鱼。居然体和不大。 但是数量却很多。

洗 R, 你对了作企划有一套。膨光元大、只可惜你做事太保守、缺乏冲劲。不能专一批投入。 不然你为何贪恋山谷的美量。而不把全部心里投注在钓鱼上。

洗 C:工作狂热症的代表。就像追求坐船时乘风破液的快感。你是一股劲儿抽拼命。也 就是说,拼起命来没大脑,你只能听指挥行事。但是绝对不能让你做规划。

港 D. 依贝打有把握的仗 十尺的现代人 有自信 全堆销自己 商场 F讲战术 斗脑冷静 但是你有点儿锋芒毕露。切记不要抢别人的功劳,否则会为你以后的失败埋下伏笔。

## 心理视点

世界上没有鬼器的工作,只有卑微的工作态度。假使你对待工作是被动而非主动的、像 奴隶在主人皮镰的餐促之下一样:假停你对下作感觉到厌恶,没有干作执情,不能从干作中 得到乐趣。而只觉得它是一种苦事。那你在这个世界上是一定不会有所作为的。工作态度包 括工作和极性、工作执情、责任感、自我开发等较抽象的因素。不管从事什么工作、压力与 困难总是存在的。重要的是你的工作态度。当你看重你的工作时,纵使而对缺乏挑战或毫无 乐趣的工作, 也会自动自觉地做事, 同时为自己的所作所为承担责任。